Welche Heilpflanze ist das?

KOSMOS

KOSMOS—NATURFÜHRER
DAS POCKET-FORMAT

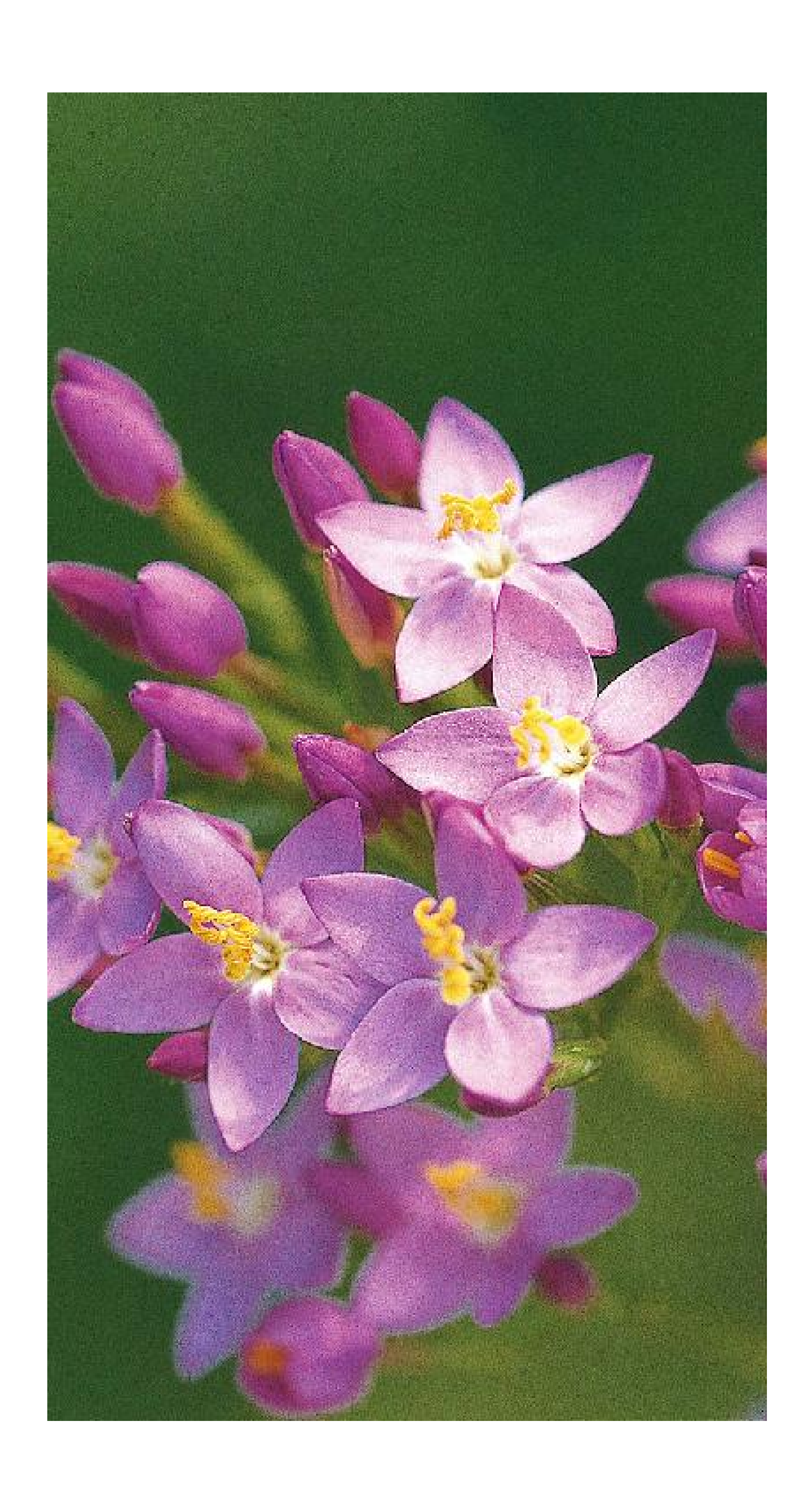
170 Heilpflanzen einfach bestimmen

MIT KOSMOS MEHR ENTDECKEN
Nach — Farbe bestimmen
SEIT 1822



Welche Heilpflanze ist das?
KOSMOS
KOSMOS—NATURFÜHRER
DAS POCKET-FORMAT
170 Heilpflanzen einfach bestimmen
MIT KOSMOS MEHR ENTDECKEN
Nach —Farbe bestimmen
SEIT 1822


WOLFGANG HENSEL
Welche
Heilpflanze
ist das?
KOSMOS



Inhalt

Der Kosmos-Farbcode teilt die Blumen anhand der Blütenfarbe in folgende Gruppen ein:

Weiße Blüten

vier Blütenblätter
fünf Blütenblätter
mehr als fünf Blütenblätter
zweiseitig-symmetrisch

Gelbe Blüten

vier Blütenblätter
fünf Blütenblätter
mehr als fünf Blütenblätter
zweiseitig-symmetrisch

Rote Blüten

vier Blütenblätter
fünf Blütenblätter
mehr als fünf Blütenblätter
zweiseitig-symmetrisch

Blaue Blüten

vier Blütenblätter
fünf Blütenblätter
mehr als fünf Blütenblätter
zweiseitig-symmetrisch

Wertvolle Heilpflanzen

Vermutlich nutzt der Mensch Heilkräuter seit Anbeginn seiner Geschichte. Wir wissen, dass auch Schimpansen – immerhin unsere nahen Verwandten – bestimmte Pflanzen einnehmen, um körperliche Leiden zu lindern. Ganz sicher dürften es auch unsere direkten menschlichen Vorfahren so gemacht haben.



Die Wegwarte *(Cichorium intybus)*: Ein vielseitiges Heilkraut, dessen Wurzel und oberirdische Teile u. a. gegen Appetitlosigkeit und bei Verdauungsstörungen helfen.
Foto: Laux

Sichere Zeugnisse vom Heilpflanzengebrauch geben uns die ältesten schriftlichen Zeugnisse, wie der Papyrus Ebers aus dem 2. Jahrtausend v. Chr., der aus Altägypten stammt. In der europäischen Antike, später dann im Mittelalter entstanden zahlreiche Texte, in denen neben der botanischen Beschreibung von Heilpflanzen auch ihre medizinische Anwendung zu finden war. Nachdem der Buchdruck geschriebene Texte weiteren Kreisen der Bevölkerung zugänglich machte, war der Siegeszug der Kräuterbücher nicht mehr aufzuhalten – in gewisser Weise bis heute.
Dass in anderen Kulturkreisen (China, Indien, Mittel- und Südamerika)

andere Pflanzen verwendet und alternative Heilmethoden entwickelt wurden, spricht nicht gegen den Heilpflanzengebrauch, sondern zeigt umso deutlicher die Fähigkeit des Menschen, seine Gesundheit mithilfe der natürlich vorhandenen Ressourcen zu erhalten bzw. wiederherzustellen.

Selbstverständlich können wir in der heutigen Zeit nicht mehr jede, angeblich seit Generationen bewährte Heilpflanze bedenkenlos verwenden. Die moderne medizinisch-pharmazeutische Forschung konnte in vielen Fällen nachweisen, dass unkontrollierter Heilpflanzengebrauch schädlich oder sogar tödlich sein kann. Manche Inhaltsstoffe wirken reizend, andere können allergen sein, es gibt auch Stoffe, die im Verdacht stehen, Krebs zu erregen. Andererseits hat die Forschung aber auch gezeigt, dass manche der klassischen Heilpflanzen in der Tat zumindest ebenso wirksam sind wie synthetische pharmazeutische Medikamente. In einigen Fällen wirken sie sogar schonender und haben weniger Nebenwirkungen.

Nach einer Periode der Beinahe-Ächtung von Heilpflanzen, die als altertümlich, unwirksam und undefiniert galten – und der entsprechenden Bevorzugung von synthetischen Produkten – hat inzwischen ein Umdenken eingesetzt. Ein immer höherer Anteil der Bevölkerung und sehr viele Ärzte besinnen sich auf klassische, pflanzliche Heilmittel und werden dabei von einer medizinisch-pharmazeutischen Forschung unterstützt, die alten Heilpflanzen wieder den Platz einräumt, den sie einst einnahmen. Dank zahlreicher neuer Medikamente auf pflanzlicher Basis hat der Patient heute die Wahl, sich im Zweifelsfall für ein pflanzliches Präparat zu entscheiden. Natürlich gibt es Krankheiten und Beschwerden, die ausschließlich mit synthetischen Medikamenten behandelt werden können, daher ist und bleibt der Arzt die wichtigste Instanz, um eine Diagnose zu stellen und die entsprechende Therapie zu verordnen!

KLASSISCHE MEDIZIN UND PHYTOTHERAPIE

Der »normale« Mediziner kann sich während seiner Aus- und Weiterbildung auf Naturheilkunde spezialisieren. Er ist sicher der beste Partner für einen Patienten, der sich mithilfe natürlicher Präparate therapieren möchte, denn er kann die Möglichkeiten und Risiken

abschätzen und wird gegebenenfalls zu einer anderen, nicht-pflanzlichen Therapie raten.
Die sogenannten Phytopharmaka (Arzneimittel der Pflanzenmedizin), die z. T. auch frei erhältlich sind, werden auf der Basis einzelner oder mehrerer Heilpflanzen hergestellt. Phytopharmaka sind aber stets verarbeitete Produkte, nicht die Heilpflanze an sich. Sie werden nur dann zugelassen, wenn sie durch eine staatliche Zulassungskommission geprüft wurden. Die auch als Naturheilmittel bezeichneten Präparate auf der Basis einzelner Wirkstoffe – manchmal synthetisch hergestellt – gelten dagegen nicht als Phytopharmaka im eigentlichen Sinn.
Interessanterweise wird die Phytotherapie vom Gesetzgeber (und vielen Krankenkassen) zu den »besonderen« Therapien gezählt.

HEILPRAKTIKER UND HOMÖOPATHIE

Der Beruf des Heilpraktikers ist nicht an ein Studium der Medizin gebunden. Staatlich anerkannte Heilpraktiker müssen allerdings medizinische Grundkenntnisse erwerben und nachweisen. Ein Heilpraktiker wird seine Diagnosen daher zwangsläufig auf anderer Basis stellen als ein Schulmediziner, der sich auf Naturheilverfahren spezialisiert hat. Dennoch wird auch ein verantwortungsvoller Heilpraktiker erkennen, wo die Mittel der Naturheilkunde versagen, und den Patienten dann an einen Arzt verweisen.
Die homöopathische Methode ist zwar nicht an den Beruf des Heilpraktikers gebunden – auch eine Reihe von Medizinern nutzt diese Therapie –, wird von ihnen aber üblicherweise eingesetzt. Die Homöopathie geht auf den Arzt Samuel Hahnemann (1755–1843) zurück, der auch deren Leitsatz formulierte, »Ähnliches wird mit Ähnlichem geheilt.« In Kürze sagt dieses Prinzip aus, dass ein Heilmittel, das in einem Gesunden bestimmte Symptome hervorruft, entsprechende Symptome beim Kranken heilen kann. Obwohl homöopathische Heilmittel und die Symptome, die sie hervorrufen, in einem Arzneimittelbuch des Bundesinstitutes für Arzneimittel und Medizinprodukte (die »Zulassungsstelle« für Medikamente) aufgeführt sind, kommt es für den Heilerfolg ganz wesentlich darauf an, dass der Homöopath die Symptome des Kranken möglichst umfassend erkennt und bewertet.

Homöopathische Heilmittel stammen aus einer, seltener aus mehreren Heilpflanzen. Aus der Pflanze werden Auszüge hergestellt, die nach genau vorgeschriebenen Regeln immer stärker verdünnt (»potenziert«) und dann vom Patienten eingenommen werden. Neben der reinen Lösung des Heilpflanzenauszuges kennt die Homöopathie auch andere Formen der Darreichung, die aber alle auf der Basis der Potenzierung hergestellt werden.
Die sogenannte anthroposophische Medizin nach Rudolf Steiner geht sehr ähnlich vor, weist aber einige Besonderheiten bei der Herstellung der Mittel auf.

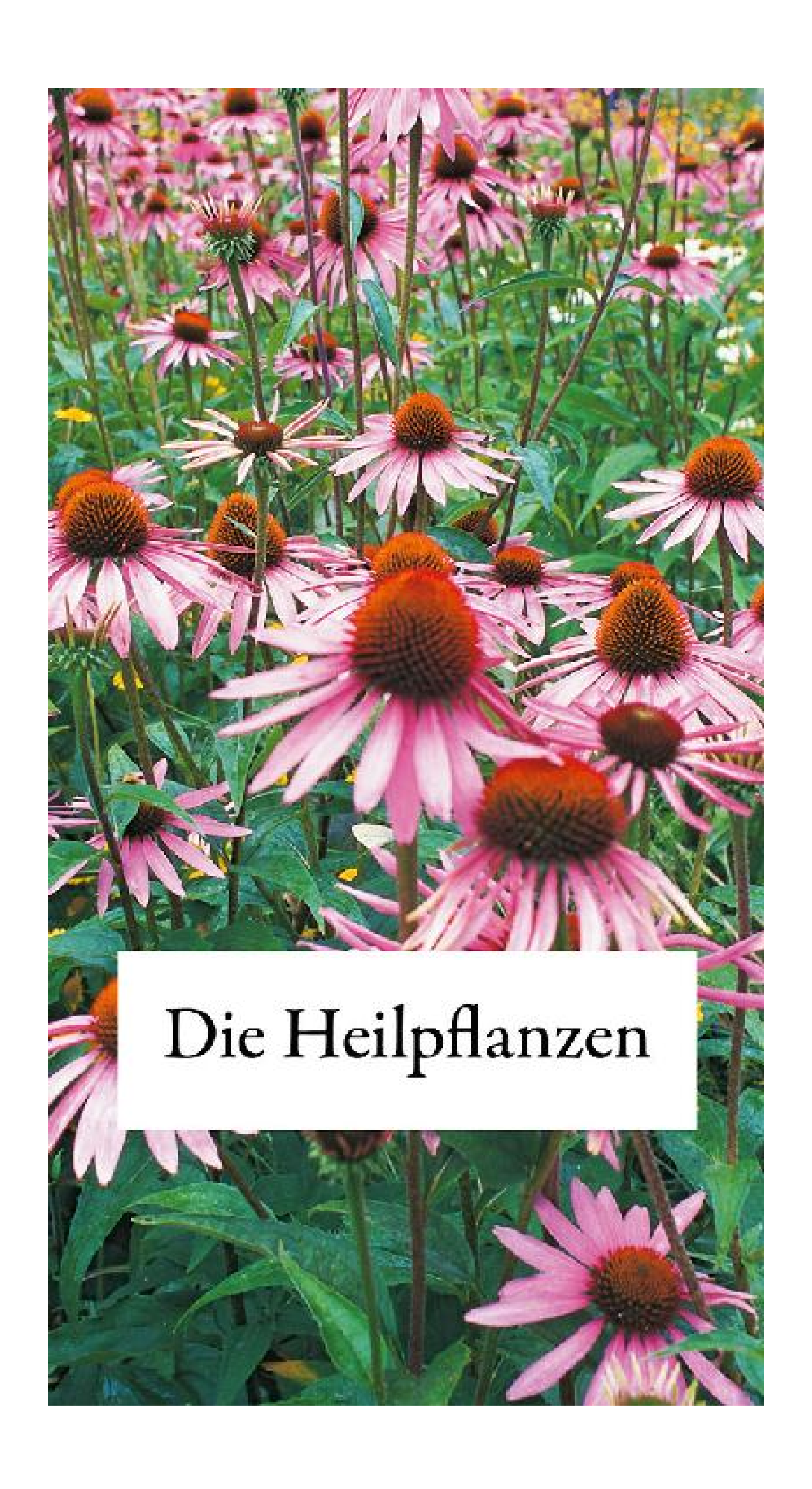
ZUM AUFBAU DES BUCHES

Das vorliegende Buch kann und will nicht den Besuch eines Arztes oder Heilpraktikers ersetzen. In der Tat wäre es sogar gefährlich, auf eigene Faust zu therapieren! Heilpflanzen dürfen nur dann verwendet werden, wenn eine genaue Artbestimmung gesichert ist – dazu braucht man ein wissenschaftliches Bestimmungsbuch – und wenn man sich über Aufbereitung und Anwendung der Droge im Klaren ist. Die Abbildungen und Texte verfolgen vielmehr einen anderen Zweck. Viele der klassischen Heilpflanzen – einige werden noch immer genutzt – wachsen wild in unserer Naturlandschaft (das Buch enthält nur einige Ausnahmen besonders bekannter Heilpflanzen aus anderen Ländern).
Unter dem Stichwort **MERKMALE** stehen die wichtigsten Kennzeichen, die beim Bestimmen helfen sollen. Unter der Rubrik **VORKOMMEN** finden Sie die Standorte, an denen Sie die jeweilige Heilpflanze überwiegend finden können. Unter **WISSENSWERTES** schließlich ist aufgelistet, bei welchen Erkrankungen und in welcher Form die jeweilige Heilpflanze in der Volksmedizin, der Homöopathie bzw. in der modernen Naturheilkunde eingesetzt wird.
Es kann faszinierend sein, die »Urmutter« eines Medikamentes, das man gerade einnimmt, auf einer Wiese wachsen zu sehen. Vielleicht möchte das Buch/der Autor auch dazu anregen, ab und zu über die Gesundheit nicht nur der Menschen, sondern auch der Natur nachzudenken. Immerhin stammen die ersten Erkenntnisse zur Nutzung von Heilpflanzen aus einer Zeit, als man die Pflanzen noch ohne Angst vor Pestiziden und Luftschadstoffen von der Wiese

sammeln konnte.
Wer nach dem Durchblättern des Buches Lust verspürt, die eine oder andere Heilpflanze einmal auszuprobieren, sollte sich an einen Apotheker oder ein Reformhaus wenden. Dort werden viele der wichtigsten Heilpflanzen in Form von Teedrogen – aus Anbau oder mit sauberer Herkunft – angeboten. Zudem kann man sich dort genau über die Zubereitung informieren.



Viele der klassischen Heilkräuter sehen so attraktiv aus, dass sie sich gut in naturnahe Gärten oder Bauerngärten einfügen.
Foto: Pforr


Die Heilpflanzen

Knoblauchsrauke

— Alliaria petiolata



Foto: Laux

› intensiver Knoblauchduft
› Gewürz für Kräuterbutter und Mayonnaise

MERKMALE 30–120 cm hohe, ein- bis mehrjährige Pflanze; Blätter wechselständig, lang gestielt, etwa dreieckig mit stumpf gezähntem Rand, riechen beim Zerreiben nach Knoblauch; Blütezeit April–Juni; Blüten in doldenartigen Trauben, Kronblätter weiß, 2–3 mm lang; Früchte 2–7 cm lange, kantige bis runde, abstehende Schoten. **VORKOMMEN** Hecken, Waldränder, Ufer, auch Gärten und Ödland; auf nährstoffreichen, lockeren Böden. **WISSENSWERTES** Heute vorwiegend als »Wildkraut« zur Salatwürze verwendet, früher als Heilpflanze bei

Wunden, Entzündungen und Darmwürmern.

Meerrettich

— *Armoracia rusticana*

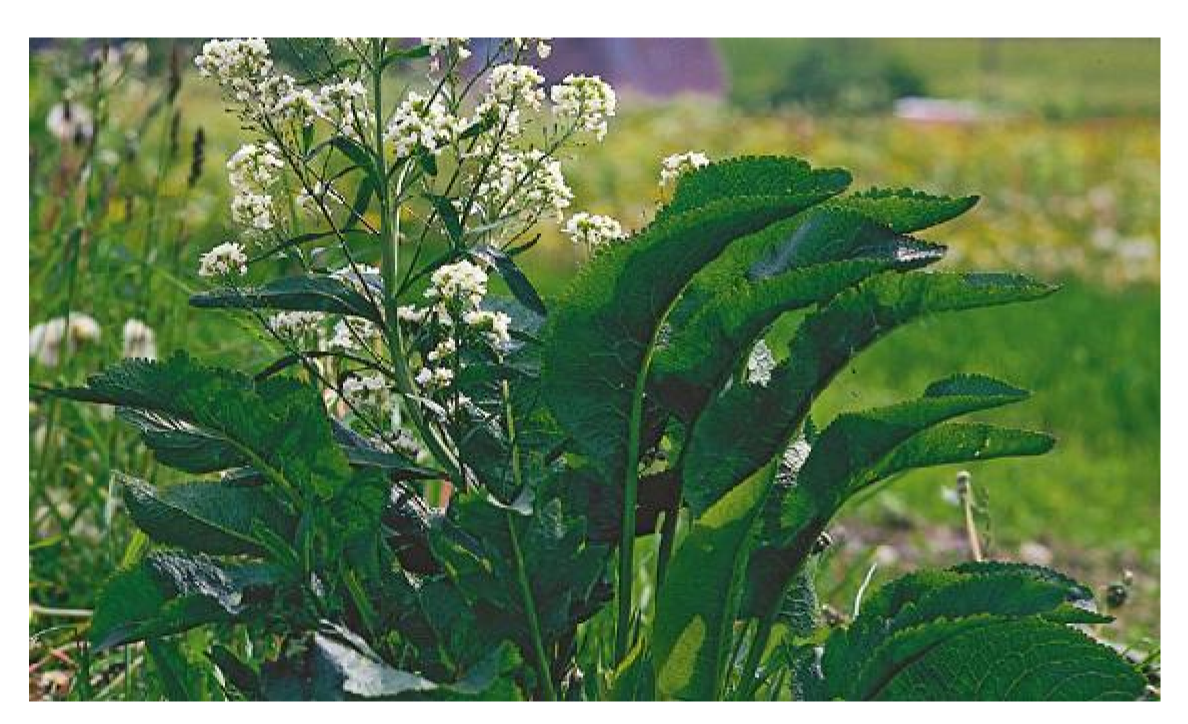


Foto: Laux

- › lange, dicke Wurzel
- › lange Grundblätter
- › hohler Stängel

MERKMALE 40–120 cm hoch; Grundblätter länglich, ungleich gekerbt, bis 1 m lang, herzförmiger Grund, obere Blätter kleiner und tiefer eingeschnitten; Stängel hohl, kantig gefurcht; Blütezeit Mai–Juli; Blüten in dichter Traube; Früchte 4–6 mm lange Schoten. **VORKOMMEN** Aus Osteuropa als Kulturpflanze eingeführt; in Gärten, Ödland mit nährstoffreichem Boden. **WISSENSWERTES** Die zerriebene Wurzel dient als Gewürz. Typisch sind die scharf schmeckenden Senfölglykoside.

Meerrettich ist seit 1594 in Mitteleuropa nachgewiesen und wird als wundheilendes und harntreibendes Mittel, bei Rheuma und Gelenkschmerzen genutzt.

Brunnenkresse

— Nasturtium officinale



Foto: Laux

› wintergrüne Blätter
› Mittel gegen Skorbut
› Wildgewürz
› mineralienreich

MERKMALE 30–90 cm hoch; Stängel hohl, kriechend bis aufrecht; unpaarig gefiederte, wechselständige Blätter mit ovalen Blattfiedern, wintergrün; Blütezeit Mai–September; Blüten in doldigen Trauben, 4–5 mm breit, Kronblätter weiß, Staubbeutel gelb; Früchte 12–18 mm lange, leicht gekrümmte Schoten. **VORKOMMEN** Am Rand von Bächen, Flüssen und Seen mit klarem, nährstoffreichem Wasser.

WISSENSWERTES Seit alters wichtiges Wildgemüse (Vitamin C); in der Volksmedizin als harntreibendes, verdauungsförderndes Mittel, bei Rheuma, Entzündungen im Mund, Magenbeschwerden und Hautleiden verwendet.

Hirtentäschel

— Capsella bursa-pastoris



› Pionierpflanze mit 1 m tiefer Wurzel
› in Tees gegen Menstruationsbschwerden

MERKMALE 10–60 cm hoch; Grundblätter in einer Rosette, ähnlich wie Löwenzahn, obere Blätter kleiner, mit Zipfeln den Stängel umfassend; Blütezeit Februar–November; Blüten in doldenartigen Trauben, 5 mm breit; Früchte flache, herzförmige Schoten an langem Stiel.
VORKOMMEN Sehr häufig; auf Äckern, in Gärten, an Wegen, im Ödland; immer auf nährstoffreichen Böden; Kulturbegleiter.
WISSENSWERTES Inhaltsstoffe (u. a. Acetylcholin, Pflanzensäuren, Flavonoide) wirken blutstillend; im Mittelalter bei Gebärmutterblutungen verwendet. Durch Selbstbestäubung

entstanden viele Varianten der Pflanze.

Gartenrettich

— *Raphanus sativus*



Foto: Laux

› Endabschnitt der Blätter stets deutlich größer als Seitenabschnitte

MERKMALE 20–80 cm hoch; aufrechter, verzweigter Stängel; untere Blätter tief eingeschnitten mit sehr großem Endabschnitt; Blütezeit Mai–Oktober; Blüten in lockeren Trauben, 1–2 cm breit, weiß bis hellviolett, dunkel geadert; Früchte 9 cm lange Schoten. **VORKOMMEN** Als Kulturpflanze aus Südeuropa eingeführt; nur selten in der Nähe von Gärten oder Feldern verwildert. **WISSENSWERTES** Die dicke Wurzel enthält Senfölglykoside, ätherische Öle und Vitamin C; wird als Gemüse gegessen; der mit Honig eingekochte Saft ist ein Volksmittel gegen Husten und Verschleimungen. Auch als Gründüngerpflanze angebaut.

Waldmeister

— Galium odoratum



Foto: Laux

› größere Mengen Cumarin (z. B. in der Bowle) lösen Kopfschmerzen aus

MERKMALE 10–25 cm hoch; Stängel glatt, vierkantig; 6–8 Blätter in Quirlen um den Stängel, lanzettlich, bis 5 mm breit, zugespitzt; Blütezeit April–Mai; doldenartiger Blütenstand mit wenigen Blüten, 4–7 mm breit, Blütenblätter am Grund zu einer Röhre verwachsen.
VORKOMMEN Schattige Laub- und Mischwälder – vor allem Buchenwälder; auf nährstoffreichen, humushaltigen Böden.
WISSENSWERTES Der Waldmeisterduft (Cumarin aus einer glykosidischen Verbindung) entsteht erst beim Trocknen des Krauts; Waldmeister wirkt krampflösend und beruhigend. Das Aroma wird

heute meist synthetisch hergestellt.

Vogelmiere

— Stellaria media



Foto: Laux

› typische Haarlinie auf dem Stängel
› wichtige Nahrung für Vögel

MERKMALE 5–40 cm hoch; Stängel niederliegend bis aufsteigend, bis 90 cm lang, an den Knoten bewurzelt; Blätter gegenständig, oval, zugespitzt, untere lang gestielt, obere sitzen dem Stängel an; Blütezeit März–Oktober; Blüten 4–7 mm breit, Kronblätter tief eingeschnitten, kaum länger als die schmalen Kelchblätter; Staubbeutel rotviolett. **VORKOMMEN** Sehr häufig; auf Äckern, im Ödland, in Gärten; auf nährstoffreichen Böden. **WISSENSWERTES** Enthält Vitamin C, wird als Wildkraut und Volksheilmittel gegen Wunden, Hautausschläge und

Lungenkrankheiten genutzt; homöopathisches Mittel.

Echtes Seifenkraut

— Saponaria officinalis



Foto: Laux

› Wurzel fingerdick
› schäumt, wenn man sie in Wasser reibt

MERKMALE 30–80 cm hoch; Ausläufer bildend; eiförmige bis eiförmig-lanzettliche, bis 10 cm lange, gegenständige Blätter; Blütezeit Juli–September; Blüten in dichten Blütenständen, Kronblätter weiß bis hellrosa mit einer 2 mm großen, zweispitzigen Schuppe am Eingang zum Blütenschlund. **VORKOMMEN** Wegränder, Ödland, Flussufer; auf feuchten Böden. **WISSENSWERTES** Die Wurzel enthält schäumende Saponine und wird seit der Antike als Waschmittel genutzt; Volksmittel gegen Bronchialkatarrh und Rheuma; homöopathisches Mittel z. B.

gegen Depression.

Echter Schwarzkümmel

— Nigella sativa



Foto: Pforr

› gegen Blähungen
› anregend für Magen und Galle

MERKMALE 20–40 cm hoch; wenig verzweigter Stängel, rau behaart; Blätter wechselständig, zweifach gefiedert, Teilblättchen nadelartig schmal; Blütezeit Juni–September; Blüten einzeln am Stängelende stehend, 2–3 cm Durchmesser, fünf Blütenblätter, weiß bis bläulich, oval, stumpf; drei bis fünf verwachsene Fruchtknoten. **VORKOMMEN** Schwarzkümmel wurde als Gewürzpflanze aus Westasien eingeführt; nur gelegentlich verwildert. **WISSENSWERTES** Die Samen dienten früher als Pfefferersatz; in der Volksmedizin wird der Samen als Mittel

gegen Blähungen verwendet; krampflösend, harntreibend; Schwarzkümmel-Samen enthalten ein giftiges Alkaloid.

Echtes Mädesüß

— Filipendula ulmaria



Foto: Pforr

› zentraler Teil des Blütenstandes kürzer als die seitlichen Äste

MERKMALE Bis 2 m hoch; Stängel nur oben verzweigt; Grundblätter in einer Rosette, Blätter wechselständig, nach oben zu kleiner, unterbrochen gefiedert mit drei bis fünf Paaren großer und deutlich kleineren Teilblättchen; Blütezeit Juni–August; Blüten 6–9 mm breit, in einer Rispe mit verkürzter Hauptachse, gelblich weiß. **VORKOMMEN** An feuchten Ufern von Seen und Fließgewässern; häufig. **WISSENSWERTES** Die getrockneten Blüten werden in der Volksmedizin als schweißtreibendes Mittel verwendet; der Wirkstoff ähnelt dem Aspirin; in Skandinavien wurden früher die nach Mandeln duftenden

Blüten dem Met beigemischt.

Himbeere

— Rubus idaeus



Foto: Hecker

› Blattunterseiten mit dichten weißem Haarfilz
› essbare Früchte

MERKMALE 50–200 cm hoher Strauch mit aufrechten Trieben, vor allem im unteren Teil dicht mit Stacheln (nicht hakig) besetzt; Blätter wechselständig, gefiedert, fünf bis sieben Teilblättchen; Blütezeit Mai–Juli; Blüten in Blütenständen in den Blattachseln, Kelchblätter nach der Blüte zurückgeschlagen; innen hohle Sammelfrüchte. **VORKOMMEN** Häufig; in Wäldern, Gebüschen, an Waldlichtungen; auf feuchten, nährstoffreichen Böden. **WISSENSWERTES** Kultursorten ohne Stacheln; medizinisch wirksam sind die Blätter: als Tee gegen Durchfall und

äußerlich bei Hauterkrankungen; Himbeerblätter sind in vielen Teemischungen enthalten.

Brombeere

— *Rubus* sect. *Rubus (= R. fruticosus)*



Foto: Pforr

› lange überhängende Triebe
› zahlreiche, ungleich große Stacheln

MERKMALE 30–50 cm hoher, kletternder Strauch; Triebe kriechend oder überhängend, Stacheln verankern sich an der Unterlage; Blätter wechselständig, gefiedert, fünf bis sieben Teilblättchen, unterseits weißfilzig; Blütezeit Juni–Juli; Blüten in Rispen in den Blattachseln der letztjährigen Triebe; innen hohle, schwarze Sammelfrüchte. **VORKOMMEN** Sehr häufig; in Wäldern, Gebüschen, an Wegrändern; auf nährstoffreichen Böden. **WISSENSWERTES** Die Früchte enthalten sehr viel Vitamin C; Blätter in vielen Teemischungen enthalten;

Gurgelmittel bei Entzündungen im Mund, Tee gegen Durchfall.

Walderdbeere

— Fragaria vesca



Foto: Pforr

› im Mittelalter galten ihre Früchte als Sinnbild der Verlockung

MERKMALE 5–20 cm hohe, kriechende Staude; oberirdische Ausläufer mit Tochterpflänzchen, Stängel behaart; Blätter mit drei Fiedern, meist grundständig, unterseits seidig behaart; Blütezeit Mai–Juni: Blüten einzeln am Ende eines behaarten Stiels; rote, essbare Sammelfrüchte. **VORKOMMEN** Sehr häufig; im Schatten von Wäldern und Gebüschen; auf feuchten, nährstoffreichen Böden. **WISSENSWERTES** Die Früchte enthalten viel Zucker und Vitamin C, werden als Wildfrüchte gesammelt; Blätter werden als Tee gegen Durchfall und zur Blutreinigung verwendet und oft anderen Tees beigemischt; Früchte in

der Homöopathie.

Apfelbaum

— Malus domestica



Foto: Pforr

› Stammart aller Sorten des Kulturapfels

MERKMALE Bis 10 m hoher Baum (Kultursorten abweichend); Blätter wechselständig, gestielt, rundlich, fein gezackter Rand, unten filzig behaart; Blütezeit Mai–Juni; Blüten weiß, außen rosa überlaufen; über 5 cm große, essbare Apfelfrüchte (bei Sorten größer). **VORKOMMEN** Wildformen selten in Auwäldern; manchmal verwilderte Kulturäpfel. **WISSENSWERTES** Früchte reich an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien; roh gerieben als Mittel gegen Durchfall; Apfelschalen geben manchen Tees Geschmack; vorbeugend gegessen helfen Äpfel gegen Arteriosklerose und Herzinfarkt.

Eingriffliger Weißdorn

— Crataegus monogyna



Foto: Reinhard

› sehr ähnlich ist der zweigriffige Weißdorn
› Mittel gegen Herzschwäche

MERKMALE 3–5 m hoher, sommergrüner Strauch oder kleiner Baum; dicht stehende Zweige mit 1 cm langen Dornen, Blätter wechselständig, tief geteilt mit drei bis fünf Lappen, Lappen stumpf, ganzrandig oder nur an der Spitze gezähnt; Blütezeit Mai–Juni; Blüten 8–15 mm Durchmesser, mit einem Griffel; glänzend rote, kugelige bis eiförmige Früchte. **VORKOMMEN** In Wäldern, Gebüschen oder als Ziergehölz. **WISSENSWERTES** Das Fruchtmus ist ein Volksheilmittel gegen Durchfall; Blüten, Blätter und Früchte enthalten auch

herzwirksame Substanzen, die als Begleittherapie bei Herzschwäche verordnet werden.

Eberesche, Vogelbeere

— Sorbus aucuparia



Foto: Hecker

› Früchte sind wichtige Nahrung für heimische Vögel
› sehr Vitamin-C-haltig

MERKMALE Bis 15 m hoher, sommergrüner Baum oder großer Strauch; Blätter wechselständig, unpaarig gefiedert mit neun bis 19 Teilblättchen (2,5–6 cm lang und bis 2 cm breit, gesägt); Blütezeit Mai–Juni; 200–300 Blüten in großen, doldenartigen Rispen; kugelige, scharlachrote Früchte. **VORKOMMEN** Lichte Laubwälder, Kahlschläge, Gebüsche, auch als Straßen- und Ziergehölz angepflanzt. **WISSENSWERTES** Die essbaren Früchte enthalten unter anderem Zucker und Vitamin C (altes Heilmittel gegen Skorbut). Sie werden als

Marmelade oder Mus gegessen und in der Heilkunde als mildes Abführmittel genutzt.

Schlehe, Schwarzdorn

— Prunus spinosa



Foto: Hecker

› Neuntöter spießen ihre Beute auf die Dornen
› Vogelschutzgehölz

MERKMALE 1–3 m hoher, sommergrüner Strauch, dicht verzweigt, Kurztriebe sind zu langen Dornen umgewandelt; Blätter wechselständig, in Büscheln stehend, oval, 2–5 cm lang, doppelt gesägt; Blütezeit März–April; Blüten einzeln, noch vor den Blättern, 1–1,5 cm Durchmesser; gestielte, weintraubengroße, blau bereifte Früchte. **VORKOMMEN** In Wäldern, Gebüschen, an Wegränder, Feldhecken und trockenen Flussufern. **WISSENSWERTES** Früchte sauer, sind erst nach den ersten Frösten genießbar; Presssaft zum Gurgeln

gegen Entzündungen im Mund und Rachen; Blüten in Abführmitteln und der Homöopathie genutzt.

Purgier-Lein

— Linum catharticum



Foto: Pforr

› es gibt ähnliche Leinarten mit gelben oder blauen Blüten

MERKMALE 5–20 cm hohe, einjährige Pflanze mit geradem, im Blütenbereich verzweigtem Stängel; Blätter gegenständig, untere elliptisch, obere schmal lanzettlich (bis 1 cm lang), dem Stängel direkt aufsitzend; Blütezeit April–August; Blüten 1 cm breit, weiße Kronblätter mit gelbem Fleck am Grund; kugelige Kapselfrüchte. **VORKOMMEN** Auf feuchten (Flachmoore) bis trockenen Wiesen. **WISSENSWERTES** Neben anderen Wirkstoffen enthält der Purgier-Lein etwas Blausäure; dennoch wurde er früher als Abführmittel genutzt; heute wird er noch in der Homöopathie bei Bronchitis und Durchfall verwendet.

Waldsauerklee

— *Oxalis acetosella*



Foto: Laux

› nachts werden die Blattfiedern schirmartig eingeklappt

MERKMALE 5–15 cm hohe Staude ohne oberirdischen Stängel; Blätter gestielt, 5–10 cm lang, stehen an unterirdischem Wurzelstock, lang gestielt, kleeartig dreigeteilt, Teilblättchen herzförmig; Blütezeit April–Mai; Blüten einzeln an langen Stielen, weiße Blütenblätter violett geadert, 10–16 mm lang, am Grund oft verwachsen; kleinere Sommerblüten. **VORKOMMEN** In Laub- und Mischwäldern, schattige Lagen auf humusreichem Boden; verbreitet. **WISSENSWERTES** Die säuerlichen Blätter werden als Zutat zu Salaten verwendet. In größeren Mengen nicht unbedenklich, da oxalsäurehaltig; vor allem in der

Homöopathie genutzt.

Rotfrüchtige Zaunrübe

— ***Bryonia cretica*** subsp. ***dioica***



Foto: Laux

› schraubig gewundene Ranken
› Blüten eingeschlechtlich

MERKMALE 2–3 m hoch kletternde Staude mit langen, schraubig aufgedrehten Ranken, rauhaarig; Blätter efeuartig, kurz gestielt, bis 10 cm Durchmesser, tief in fünf Lappen eingeschnitten; Blütezeit Juni–September; weibliche (Fruchtknoten) oder männliche (Staubgefäße) Blüten auf unterschied-lichen Pflanzen (zweihäusig); grüne, später rote Beeren, kugelig, 6–7 mm Durchmesser. **VORKOMMEN** Gebüsche, Zäune, Hecken, Äcker; auf nährstoffreichem Boden; örtlich selten. **WISSENSWERTES** Sehr gefährliche Giftpflanze, die dennoch früher als

Abführmittel galt; Pflanzensaft kann zu Hautentzündungen führen.
Giftig.

Gartenkerbel

— *Anthriscus cerefolium*

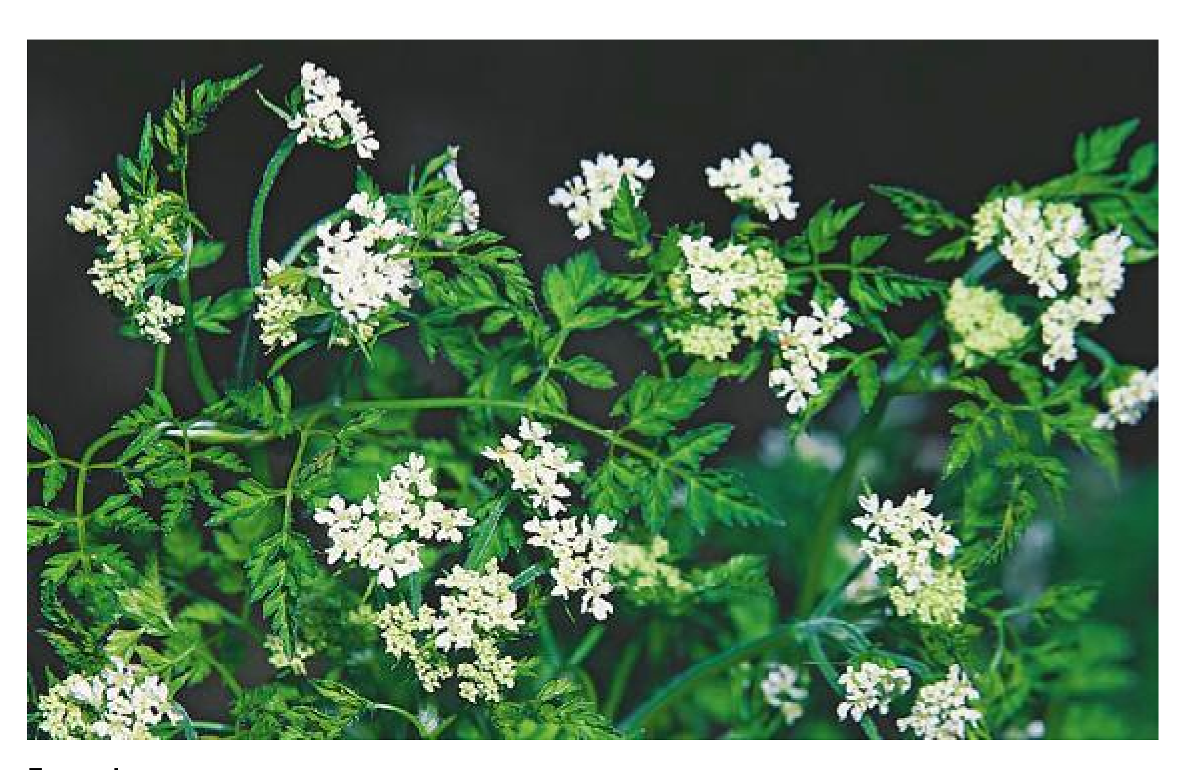


Foto: Laux

› Pflanze duftet nach Anis
› Heilpflanze Hildegard von Bingens
› verdauungsfördernd

MERKMALE 30–60 cm hohes, einjähriges Kraut; Stängel rundlich, fein gerillt; Blätter wechselständig, mehrfach gefiedert, im Umriss dreieckig, Teilblättchen zugespitzt; Blütezeit Mai–Juni; Blüten in Dolden mit zwei bis sechs Strahlen, Doldenstiele behaart; Frucht walzenförmig, 1 cm lang, 1 mm breit, dunkelbraun, glänzend, geschnäbelt. **VORKOMMEN** Aus Westasien eingeführt; auf nährstoffreichen, vorwiegend trockenen Lehmböden verwildert. **WISSENSWERTES** Seit der Römerzeit als harn-

und schweißtreibendes Mittel geschätzt; heute wird Kerbel nur noch als Gewürz oder für Wildkräutersuppen verwendet.

Koriander

— Coriandrum sativum



Foto: Laux

› Bestandteil von Curry-Mischungen
› unangenehmer Duft

MERKMALE 30–60 cm hohes, einjähriges Kraut; Stängel rund, aufrecht, fein gerillt; Blätter wechselständig, zwei- bis dreifach gefiedert, untere Teilblättchen rundlich, obere schmaler; Blütezeit Juni–Juli; Blüten weiß bis zartrosa, in Dolden mit drei bis fünf (selten bis zehn) Strahlen, die beiden äußeren Kelchblätter deutlich länger als die drei inneren; Frucht kugelig, 3–5 mm breit, hellbraun. **VORKOMMEN** Aus Westasien eingeführt; selten auf nährstoffreichen, humusarmen Lehm- oder Lössböden verwildert. **WISSENSWERTES** Die Früchte

werden seit dem Mittelalter (Kloster- und Bauerngärten) vorwiegend als Gewürz verwendet; wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd und krämpfelindernd.

Kümmel

— Carum carvi



Foto: Laux

› Früchte mit typischem Kümmelduft
› Blattscheide mit zwei Blättchen

MERKMALE 30–70 cm hohes, einjähriges Kraut; Stängel vom Grund an verzweigt, kantig gerillt; Blätter wechselständig, zwei- bis dreifach gefiedert mit 1 mm breiten Teilblättchen, Blattstiel scheidig verbreitert, bei den oberen Blättern nebenblattartig gefiedert; Blütezeit April–Juni; Blüten in einer fünf- bis 16-strahligen Dolde; Früchte sichelförmig.
VORKOMMEN Wiesen, Weiden, auch als Gewürz in Gärten.
WISSENSWERTES Die Früchte enthalten ätherisches Öl und andere Wirkstoffe; regen Appetit und Verdauung an. Kümmelöl ist

blähungshemmend und krampflösend; wird auch für Liköre und Schnäpse verwendet.

Gewöhnlicher Giersch

— *Aegopodium podagraria*



Foto: Laux

› wegen der robusten Ausläufer gefürchtetes Gartenunkraut

MERKMALE 30–100 cm hohe Staude; Stängel kantig gefurcht, hohl, oben kurz behaart; Blätter wechselständig, untere dreiteilig, obere doppelt gefiedert, Fiedern 4–8 cm lang, gesägt, Blattscheide; Blütezeit Mai–Juli; Blüten in einer zehn- bis 20-strahligen Dolde; Früchte eiförmig, 3 mm lang, gerippt. **VORKOMMEN** Gebüsche, Flussufer, Gärten; feuchte, nährstoffreiche Böden. **WISSENSWERTES** Alte Heilpflanze, wird heute nicht mehr verwendet; wurde früher gegen Hämorrhoiden, Rheuma und Gicht (Podagra) genutzt; Bestandteil homöopathischer Mittel.

Anis

— *Pimpinella anisum*



Foto: Reinhard

› typischer Anisduft
› fein behaart
› hilft bei Verdauungsstörungen

MERKMALE 30–60 cm hohes, einjähriges Kraut; Stängel rund, im oberen Bereich verzeigt, gerillt; Blätter wechselständig, Grundblätter herz-förmig-rundlich, untere Stängelblätter einfach, obere zwei- bis dreifach gefiedert, Teilblätter lineal; Blütezeit Juli–August; Blüten in einer sieben- bis 15-strahligen Dolde; Früchte birnenförmig. **VORKOMMEN** Stammt vermutlich aus Asien; als Gewürz in Gärten kultiviert. **WISSENSWERTES** Früchte enthalten ätherisches Öl und

andere Wirkstoffe; Bestandteil vieler Medikamente gegen Husten, wirkt schleimlösend, blähungstreibend und krampflösend; auch als Backgewürz und in Spirituosen verwendet.

Große Bibernelle

— Pimpinella major



Foto: Laux

› galt im Mittelalter als Zauberpflanze gegen Pest und Cholera

MERKMALE 40–100 cm hohe Staude; Stängel scharfkantig gerillt, hohl, nur oben verzweigt; Grundblätter unpaarig gefiedert mit ovalen, 10 cm langen Teilblättchen, Stängelblätter wechselständig, Fiedern kleiner, Endfieder eingeschnitten; Blütezeit Juni–September; Blüten in einer Dolde, weiß bis blassrosa; Früchte schmal, 3 mm lang.
VORKOMMEN Wiesen und Gebüsche, bis ins Gebirge.
WISSENSWERTES Alte Heilpflanze. Verwendet wird die getrocknete Wurzel; lindert Husten, löst Schleim und soll bei Verdauungsstörungen und Entzündungen helfen; Bestandteil homöopathischer Mittel.

Weiße Blüten, fünf Blütenblätter

Echte Engelwurz

— *Angelica archangelica*



Foto: Spohn

› unverwechselbar dank der Größe und der kugeligen Dolden

MERKMALE 100–250 cm hohes ein- bis mehrjähriges Kraut; Stängel aufrecht, im oberen Bereich verzweigt, hohl, mit lockerem Mark; Grundblätter bis 90 cm lang, zwei- bis dreifach gefiedert, Stängelblätter kleiner, stark aufgeblasene Blattscheiden; Blütezeit Juni–August; Blüten in sehr großen, 20- bis 40-strahligen Dolden; Früchte 7 mm lang, gerillt. **VORKOMMEN** Ufer; auf feuchten, nährstoffreichen Böden. **WISSENSWERTES** Die verdickte Wurzel galt früher als Heilmittel gegen die Pest; ihre Bitterstoffe werden heute für Liköre und Kräuterschnäpse verwendet; wirkt verdauungsfördernd und

appetitanregend.

Bärentraube

— Arctostaphylos uva-ursi



Foto: Pforr

› im Unterschied zur Preiselbeere netzartig hervortretende Blattadern

MERKMALE 30–100 cm hoher Zwergstrauch, immergrün; Zweige niederliegend bis aufsteigend; Blätter wechselständig bis scheinbar quirlständig, oval, ledrig; Blütezeit März–Juli; drei bis zwölf Blüten, glockenförmig mit fünf Zipfeln, nickend; Frucht leuchtend rote Beere. **VORKOMMEN** Lichte, trockene Wälder und Zwergstrauchheiden; Mittelgebirge, Alpen bis 2500 m. **WISSENSWERTES** Die Inhaltsstoffe der Blätter wirken antibakteriell bei Entzündungen der Harnwege; darf aber nur vom Arzt verordnet werden, da eine falsche Anwendung gefährlich werden kann; auch in der Homöopathie genutzt.

Geschützt.

Fieberklee

— Menyanthes trifoliata



Foto: Laux

› da die Pflanze geschützt ist, stammen die Rohstoffe für Magenbitter aus Importen

MERKMALE 15–30 cm hohe Staude mit kriechendem, 2 cm dickem Wurzelstock; kein Stängel; Blätter sitzen direkt dem Rhizom an, wechselständig, gestielt, drei Fiedern; Blütezeit Mai–Juni; Blüten-Kronblätter an der Basis verwachsen, mit fünf langen, gefransten Zipfeln. **VORKOMMEN** Sümpfe, Moore; immer auf nassen, schlammigen Böden. **WISSENS-WERTES** Wegen ihrer Bitter- und Gerbstoffe wurden Fieberklee-Blätter früher als Mittel gegen Fieber genutzt, heute nur noch als Bittermittel in Magenbittern und

Präparaten gegen Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen; homöopathisches Mittel. **Geschützt**.

Schwarzer Holunder

— Sambucus nigra



Foto: Hecker

› im Volksglauben Wohnsitz eines Schutzgeistes (Holunderweiblein)

MERKMALE 3–7 m hoher Strauch oder kleiner Baum; Äste hohl mit weißem Mark, helle Rinde mit deutlich sichtbaren Korkwarzen; Blätter unpaarig gefiedert mit fünf bis neun Teilblättchen; Blütezeit Juni–Juli; Blüten in schirmförmiger, bis 20 cm breiter Scheindolde, Einzelblüte 8 mm breit; 6 mm dicke, runde, glänzend schwarze Früchte. **VORKOMMEN** In Laub- und Mischwäldern, Auwäldern, Gebüschen; auf nährstoffreichen Böden. **WISSENSWERTES** Tee aus den Blüten wirkt bei Erkältungskrankheiten schweißtreibend; die Früchte sind vitamin- und mineralstoffreich, werden zu Säften oder Mus verarbeitet; bei

Erkältung, roh als Abführmittel.

Bärlauch

— Allium ursinum



Foto: Laux

› im Frühling ist der Knoblauchduft schon von weitem wahrnehmbar

MERKMALE 15–50 cm hohe Zwiebelpflanze mit Knoblauchduft, Zwiebel sehr schmal, aber 3 cm lang; dreikantiger Stängel; nur zwei grundständige, lang-ovale Blätter, gestielt; Blütezeit Mai–Juni; Blüten in flacher Scheindolde, sechs Blütenblätter, schneeweiß, bis 12 mm lang; dreiklappige Kapselfrucht. **VORKOMMEN** Laub- und Mischwälder, Auwälder; lockere, nährstoffreiche Böden. **WISSENSWERTES** Enthält knoblauchartiges Lauchöl, verdauungsfördernd, vorbeugend gegen Arteriosklerose, in der Volksmedizin gegen Hautausschläge verwendet; Gewürz für Wildkräutersalate; homöopathisch bei

Verdauungsproblemen.

Knoblauch

— Allium sativum



Foto: Laux

› zwischen den Blüten stehen kleine Brutzwiebeln
› typischer Geruch

MERKMALE 20–80 cm hohe Zwiebelpflanze, Zwiebel aus mehreren Zehen; Blätter wechselständig, bis 15 mm breit mit deutlichem Kiel, umschließen den Stängel mit einer Scheide; Blütezeit Juni–August; Blüten zunächst von einem Blatt mit langer runder Spitze eingehüllt. **VORKOMMEN** Als Gewürzpflanze aus Zentralasien eingeführt; kaum verwildert. **WISSENSWERTES** In den Zehen ist neben anderen Inhaltsstoffen das Allicin enthalten, es beugt Bluthochdruck und Arteriosklerose vor (auch als Pillen); Knoblauch im Essen wirkt

desinfizierend und verdauungsfördernd.

Maiglöckchen

— Convallaria majalis



Foto: Pforr

› giftig!
› Stängel wächst zwischen Blättern aus einer Scheide

MERKMALE 12–20 cm hohe Staude mit dünnem Wurzelstock; nur zwei bis drei Blätter, unterseits glänzend, an der Basis von einer Scheide umhüllt; Blütezeit Mai–Juni; Blüten an einem blattlosen Stängel, nickend, in einer Traube, stark duftend, glockenförmig verwachsen mit 6 Zipfeln; Frucht rote Beere. **VORKOMMEN** Häufig in humusreichen Laubwäldern, Gebüschen; kalkhaltige Böden. **WISSENSWERTES** Enthält giftige Glykoside, die in der Medizin als herzstärkende Droge und Kreislaufmittel verwendet werden; auch als homöopathisches Mittel;

pulverisierte Blüten in Schnupftabaken. **Giftig**.

Echte Kamille

— Matricaria recutita



Foto: Pforr

› hohler Blütenboden
› zerriebene Blüten duften nach Kamille

MERKMALE 15–50 cm hohe einjährige Pflanze; aufrechter, stark verzweigter Stängel; Blätter wechselständig, 4–7 cm lang, zwei- bis dreifach gefiedert mit unter 1 mm breiten Teilblättchen; Blütezeit Mai–September; 1,5–2,5 cm breite Blütenköpfe, einzeln am Ende der Triebe, weiße Randblüten 6–9 mm lang, zurückgeschlagen, goldgelbe Röhrenblüten. **VORKOMMEN** Äcker, Wegränder, Ödland; immer auf nährstoffreichen Lehmböden. **WISSENSWERTES** Blütenköpfe enthalten Wirkstoffgemisch; als Tee gegen Magen- und Darmbeschwerden, bei

Entzündungen im Mundbereich und äußerlich zur Förderung der Wundheilung.

Gewöhnliche Schafgarbe

— Achillea millefolium



Foto: Laux

› Blätter duften aromatisch
› Vorsicht: Pflanzensaft hautreizend

MERKMALE 15–80 cm hohe Staude; Stängel unten kahl, oben dicht behaart und verzweigt; Grundblätter in einer Rosette, Stängelblätter wechselständig, gefiedert und eingeschnitten, Teilblättchen ca. 1 mm breit; Blütezeit Juni–November; Blüten in 4–10 mm breiten Köpfchen und diese in doldenartigen Blütenständen, Zungenblüten weiß bis rosa, Röhrenblüten weiß. **VORKOMMEN** Auf Wiesen, Weiden, an Wegrändern; sehr häufig auf nährstoffreichen Lehmböden. **WISSENSWERTES** Alte Heilpflanze mit ätherischem Öl und anderen

Wirkstoffen; krampflösend, entzündungshemmend, bei Verdauungsstörungen und Leberleiden.

Gänseblümchen

— Bellis perennis

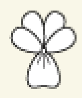


Foto: Pforr

› junge Blätter und Blüten als Zutat für Wildkräutersalate
› auch Tausendschön genannt

MERKMALE 5–20 cm hohe Staude; Blätter in grundständiger Rosette, 1–6 cm lang; Blütezeit März–November; Blüten in einem einzigen köpfchenförmigen Blütenstand am Ende eines dünnen, behaarten, blattlosen Stängels, außen weiße Zungenblüten, innen gelbe Röhrenblüten, Köpfchenboden kegelförmig, hohl. **VORKOMMEN** Wiesen, Rasen, Wegränder; auf nährstoffreichen Lehmböden; sehr häufig. **WISSENSWERTES** Wird fast nur in der Homöopathie eingesezt; früher wurde in der Volksmedizin Tee aus den Blüten gegen Husten

und Bronchitis und bei Haut- und Leberleiden verwendet.



Weiße Blüten, zweiseitig-symmetrisch

Rosskastanie

— Aesculus hippocastanum



Foto: Hecker

› typische weiße Blütenkerzen
› klebrige Knospen

MERKMALE 10–30 m hoher, Laub abwerfender Baum mit breiter Krone; 20 cm langer Blattstiel, Blätter handförmig gefiedert, die fünf bis sieben Teilblättchen verschmälern sich zum Ansatz hin; Blütezeit April–Juni; Blüten in aufrecht stehenden, 20–30 cm hohen Rispen, weiße Blütenblätter ungleich groß, mit gelbem, später rotem Fleck, welliger Rand; stachelige, 5–6 cm große, kugelige Früchte mit glänzend braunen Samen (Kastanien). **VORKOMMEN** Aus Südosteuropa als Zier- und Straßenbaum eingeführt. **WISSENSWERTES** Medizinische

Präparate aus den Samen wirken gegen Krampfadern oder Hämorrhoiden; homöopathisches Mittel. **Giftig**.

Gewöhnlicher Andorn

— Marrubium vulgare

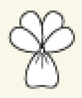


Foto: Laux

› im Mittelalter als Abwehr gegen Hexen, Wichtel und Nixen
› in Gallentees

MERKMALE 30–60 cm hohe Staude mit niederliegendem bis aufsteigendem Stängel, vierkantig, unten weiß-wollig behaart; Blätter gegenständig, kurz gestielt, oval, bis 4 cm lang und breit, runzlig, junge Blätter dicht wollig behaart; Blütezeit Juni–August; Lippenblüten sehr dicht in den Achseln der oberen Blätter, Krone 6–7 mm lang. **VORKOMMEN** Wegränder, Ödland, Waldränder, Gebüsch; auf lockeren Lehmböden. **WISSENSWERTES** Enthält in den oberirdischen Teilen u. a. Bitterstoffe und ätherisches Öl; Hausmittel gegen Durchfall,

Bronchialkatarrh, Gallen- und Leberleiden; homöopathisches Mittel.



Weiße Blüten, zweiseitig-symmetrisch

Weiße Taubnessel

— Lamium album

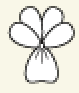


Foto: Laux

› Blätter gleichen denen der Brennnessel
› große, weiße Lippenblüten

MERKMALE 15–50 cm hohe Staude mit aufrechtem, unverzweigtem Stängel, vierkantig; Blätter gegenständig, deutlich brennnesselartig, aber nicht brennend, Spreite bis 12 cm lang; Blütezeit April–Oktober; Lippenblüten zu 6–10 in den Achseln der oberen Blätter, Krone 20–25 mm lang. **VORKOMMEN** Wegränder, Ödland, Schutt; auf nährstoffreichen Lehmböden; sehr häufig. **WISSENSWERTES** Vor allem die Blüten enthalten u. a. Schleime und Gerbstoffe; altes Hausmittel gegen Magen- und Darmbeschwerden, aber auch bei Katarrhen der

Atemwege; homöopathisches Mittel; Stickstoffzeigerpflanze.



Weiße Blüten, zweiseitig-symmetrisch

Melisse

— Melissa officinalis



Foto: Spohn

› Blätter duften beim Zerreiben deutlich nach Zitrone

MERKMALE 30–90 cm hohe Staude mit verzweigtem Stängel, vierkantig, abstehend behaart; Blätter gegenständig, kurz gestielt, schmal oval, 2–6 cm lang, grob eingekerbt; Blütezeit Juni–August; Lippenblüten zu drei bis sieben in Quirlen in den Achseln der oberen Blätter, Krone 8–15 mm lang, anfänglich gelblich, dann weiß bis hellrot. **VORKOMMEN** Als Heilpflanze aus dem Mittelmeergebiet eingeführt; selten verwildert auf trockenen Standorten. **WISSENSWERTES** In den Blättern ist ätherisches Öl enthalten; beruhigend, krampflösend und desinfizierend, bei Magen-Darm-

Störungen und Schlaflosigkeit.

Sommerbohnenkraut

— Satureja hortensis

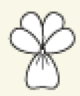


Foto: Laux

› Blätter des ähnlichen Winterbohnenkrautes mit deutlicher Spitze

MERKMALE 10–25 cm hohe, einjährige Pflanze mit verzweigtem Stängel, aromatisch duftend, flaumig behaart; Blätter gegenständig, kurz gestielt, 1–3 cm lang, schmal (1–4 mm breit), ganzrandig; Blütezeit Juli–September; wenige Lippenblüten in den Achseln der oberen Blätter, weiß bis hell blaulila, Blütenkrone 4–6 mm lang. **VORKOMMEN** Als Gewürz aus dem Mittelmeergebiet eingeführt; selten verwildert. **WISSENSWERTES** Aromatisches Gewürz, vor allem für Bohnengerichte; enthält ätherisches Öl und Gerbstoffe, verdauungsfördernd, antiseptisch, bei Durchfall, Magen- und

Darmerkrankungen.



Weiße Blüten, zweiseitig-symmetrisch

Majoran

— *Origanum majorana*

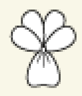


Foto: Laux

› zwischen den Blüten winzige Tragblätter
› vielseitiges Gewürz

MERKMALE 20–60 cm hohe, einjährige Pflanze mit niederliegendem bis aufsteigendem Stängel, aromatisch duftend; Blätter gegenständig, kurz gestielt, oval bis eiförmig, beidseitig kurz behaart; Blütezeit Juli–September; Lippenblüten weiß bis hellrosa, dicht gedrängt in Köpfchen, Blütenkrone 4 mm lang. **VORKOMMEN** Als Gewürz aus dem Mittelmeergebiet eingeführt; selten verwildert. **WISSENSWERTES** In allen grünen Teilen verschiedene Inhaltsstoffe; appetitanregend, verdauungsfördernd (Gewürz), krampflösend und wirksam gegen

Husten und Asthma; Bestandteil von Hustenmedikamenten.



Weiße Blüten, zweiseitig-symmetrisch

Gemeiner Wolfstrapp

— *Lycopus europaeus*

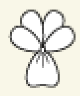


Foto: Laux

› fast kugelige Blütenstände
› zur Blattspitze gerichtete Zähne

MERKMALE 20–100 cm hohe Staude mit geradem oder sparrig verzweigtem Stängel, vierkantig, Kanten behaart; Blätter gegenständig, kurz gestielt, 3–8 cm lang, obere sitzend, untere Blätter tief gezähnt, obere schmal-oval; Blütezeit Juli–September; Lippenblüten in den oberen Blattachseln, Blütenkrone 4 mm lang. **VORKOMMEN** Gräben, Ufer, Sümpfe; stets auf nassen Böden. **WISSENSWERTES** Sehr alte Heilpflanze, die auf die Funktion der Schilddrüse wirkt (verschiedene Wirkstoffe), in Mitteln gegen Überfunktion der Schilddrüse und bei

nervösen Herzbeschwerden; ähnliche Verwendung in der Homöopathie.



Weiße Blüten, zweiseitig-symmetrisch

Basilikum

— Ocimum basilicum

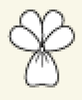


Foto: Laux

› typischer Duft
› Presssaft lindert Juckreiz bei Insektenstichen

MERKMALE 30–50 cm hohe, einjährige Pflanze; Stängel vierkantig; Blätter gegenständig, kurz gestielt bis sitzend, eiförmig, 3–5 cm lang, glatt, glänzend, ganzrandig bis schwach gezähnt; Blütezeit Juni–September; Lippenblüten in mehreren Quirlen in den oberen Blattachseln, Blütenkrone 7–15 mm lang. **VORKOMMEN** Aus Vorderindien eingeführt; angebaut als Gewürz- und Heilpflanze. **WISSENSWERTES** Wichtiges Gewürz; ätherisches Öl, Gerbstoffe und andere Inhaltsstoffe; verdauungsfördernd, appetitanregend, dazu

Mittel gegen Magen- und Darmbeschwerden; homöopathisches Mittel.



Weiße Blüten, zweiseitig-symmetrisch

Großblütiger Augentrost

— *Euphrasia officinalis* ssp. *rostkoviana*

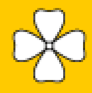


Foto: Laux

› Unterlippe mit gelbem Mal, Oberlippe violett überlaufen

MERKMALE 5–25 cm hohe, einjährige Pflanze; aufrechter, verzweigter Stängel; Blätter gegenständig, kurz gestielt, oval bis fast rund, spitz gesägt mit beiderseits vier bis sechs Zähnen; Blütezeit Mai–Oktober; Blüten mit flacher Ober- und dreilappiger Unterlippe, Kelch glockenförmig, Krone wächst während des Blühens auf bis zu 15 mm Länge. **VORKOMMEN** Felder, Wege, Wiesen; auf nährstoffarmen Böden. **WISSENSWERTES** Wegen der augenartig aussehenden Blüten wird Augentrost seit dem Mittelalter als Mittel gegen Augenentzündungen genutzt und noch heute in der Homöopathie

verwendet; Halbparasit von Wiesenpflanzen.



Gelbe Blüten, vier Blütenblätter

Virginische Zaubernuss

— *Hamamelis virginiana*

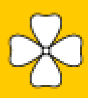


Foto: Pforr

› fördert die Heilung offener Hautverletzungen

MERKMALE Bis 8 m hoher, locker verzweigter Strauch; Blätter wechselständig, eiförmig bis rundlich, unregelmäßig eingebuchtet; Blütezeit Oktober; Blüten zu fünf bis acht in den Blattachseln, vier bandförmige Kronblätter; eiförmige Frucht im Frühjahr des Folgejahres, schleudert die Samen meterweit weg. **VORKOMMEN** Atlantikküste von Nordamerika, Kanada; als Zierstrauch in Mitteleuropa eingeführt. **WISSENSWERTES** Verwendet werden Blätter und Wurzel, enthalten Gerbstoffe, Flavonoide, ätherisches Öl (Blätter); entzündungshemmend (äußerlich und als Gurgelmittel); bei Durchfall, Hämorrhoiden und

Krampfadern.



Schöllkraut

— Chelidonium majus



Foto: Laux

› aus abgebrochenen Teilen der Pflanze fließt gelber Milchsaft aus

MERKMALE 20–80 cm hohe Staude mit aufrechtem, verzweigtem Stängel; Blätter wechselständig, tief eingeschnitten bis gefiedert, Teilblättchen eingebuchtet; Blütezeit Mai–September; Blüten in lockeren Dolden am Stängelende, zwei schmale, gelbe Kelch- und vier ovale Kronblätter; Frucht 5 cm lange Kapsel. **VORKOMMEN** Hecken, Ödland, Waldränder, Wege; auf nährstoffreichen Böden. **WISSENSWERTES** Die Inhaltsstoffe des Milchsaftes hemmen die Zellteilung, daher altes Mittel gegen Warzen; in der Medizin bei krampfartigen Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt. **Giftig**.

Weißer Senf

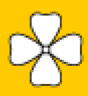
— *Sinapis alba*



Foto: Laux

› Senfumschläge und -pflaster gegen Rheuma und Durchblutungsstörungen

MERKMALE 30–60 cm hohe, einjährige Pflanze mit verzweigtem Stängel; Blätter wechselständig, rau behaart, gestielt, tief und unregelmäßig eingeschnitten; Blütezeit Juni–September; Blüten in ausgebreiteten Trauben, vier lange, zwei kurze Staubblätter; Früchte abstehende, steif behaarte Schoten mit »Schnabel«. **VORKOMMEN** Aus dem Mittelmeergebiet; Ödland, Ackerränder. **WISSENSWERTES** Aus den kugeligen, gelben Samen, den »Senfkörnern«, stellt man Speisesenf her; wirkt verdauungsfördernd und appetitanregend, antibakteriell; wird in der Homöopathie angewendet.



Gelbe Blüten, vier Blütenblätter

Blutwurz

— Potentilla erecta



Foto: Laux

› der dicke, rote Wurzelstock diente früher auch als Färbemittel

MERKMALE 10–100 cm hohe Staude mit kriechendem bis aufsteigendem Stängel; Grundblätter lang gestielt mit drei Fiedern, Stängelblätter sitzend mit fünf Fiedern, Teilblättchen grob eingeschnitten; Blütezeit Mai–September; Blüten in lockeren Blütenständen, Kronblätter herzförmig eingeschnitten, 4–6 mm lang. **VORKOMMEN** Auf nährstoffarmen, sauren Böden; Heiden, Wiesen, Waldränder; verbreitet. **WISSENSWERTES** Medizinisch wirksam ist der Wurzelstock, der Gerbstoffe und ätherisches Öl enthält; wirkt bei Durchfällen, Entzündungen im Verdauungstrakt sowie als Gurgelmittel

bei Entzündungen im Mund.

Weinraute

— *Ruta graveolens*



Foto: Laux

› alte Heilpflanze, die schon im 9. Jh. im Kloster Reichenau wuchs

MERKMALE 20–90 cm hohe Staude mit aufrechtem Stängel; Pflanze duftet aromatisch; Blätter wechselständig, 4–11 cm lang, bläulich überlaufen, zwei- bis dreifach gefiedert; Blütezeit Juni–August; Blüten in dichten, doldenartigen Blütenständen, Endblüte mit jeweils vier, Seitenblüten meist mit fünf Kronblättern, 6–10 mm lang, löffelförmig eingebuchtet. **VORKOMMEN** Mittelmeerpflanze, die aus der Kultur verwildern konnte. **WISSENSWERTES** Der Inhaltsstoff Rutin aus dem Kraut ist in vielen kommerziellen Präparaten gegen Venenerkrankungen erhalten; wirkt beruhigend und krampflösend; auch als Gewürz.

Giftig.

Echtes Labkraut

— *Galium verum*



Foto: Laux

› lässt wie Lab aus Kälbermägen Milch gerinnen (Käseherstellung)
› in vielen Blutreinigungstees

MERKMALE 10–70 cm hohe Staude mit niederliegendem bis aufsteigendem Stängel; Blätter in Quirlen, nadelartig schmal, bis 2,5 cm lang; Blütezeit Mai–September; Blüten in dichten Rispen, Kronblätter schmal, 2–3 mm breit, flach ausgebreitet am Grunde verwachsen, Kelch nur als Ring erkennbar. **VORKOMMEN** Trockenrasen, Gebüsche; auf nährstoffarmen, kalkhaltigen Böden; relativ häufig. **WISSENSWERTES** Wird heute fast nur homöopathisch verwendet; in der Volksmedizin früher als harntreibendes Mittel bei

Wasseransammlungen im Körper, äußerlich bei Wund- und Hautleiden.

Gewöhnliche Nachtkerze

— Oenothera biennis



Foto: Laux

› Pfahlwurzel kann 1,6 m tief in die Erde wachsen (Pionierpflanze)

MERKMALE 50–100 cm hohe, zweijährige Pflanze mit abstehend behaartem Stängel, oft rot gefleckt; Blätter wechselständig, lanzettlich; Blütezeit Juni–September; Blüten in aufrechtem Blütenstand, dicht drüsig behaart, Einzelblüten bis 6 cm breit, vier Kronblätter etwas ungleich groß, öffnen sich abends. **VORKOMMEN** Heimat Nordamerika bis Mexiko; in Mitteleuropa an Straßenrändern, auf Ödland verwildert. **WISSENSWERTES** Das Öl der Samen wirkt äußerlich gegen Ekzeme und juckende Hautkrankheiten; Gamma-Linolensäure im Öl wird bei Neurodermitis und zur Senkung des Cholesterinspiegels verwendet;

homöopathische Anwendungen.

Scharfer Mauerpfeffer

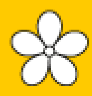
— *Sedum acre*



Foto: Pforr

› die Blätter sind auf der Oberseite flach, unten halbrund

MERKMALE 5–15 cm hohe Staude mit kriechendem Stängel, überzieht den Boden teppichartig; blütentragende Stängel aufsteigend; Blätter dickfleischig, bis 6 mm lang, liegen dem Stängel in sechs Zeilen an; Blütezeit Juni–August; fünf Kronblätter, Blüten in endständigen, doldigen Blütenständen, bis 1 cm Durchmesser. **VORKOMMEN** Auf Sand- und Kiesflächen, in Mauerritzen; nährstoffarme Böden **WISSENSWERTES** Die sukkulenten Blätter speichern Wasser; Inhaltsstoffe schmecken scharf; der Presssaft wurde früher gegen Wunden und Geschwüre eingesetzt; homöopathisches Mittel. **Giftig**.



Gewöhnlicher Odermennig

— *Agrimonia eupatoria*

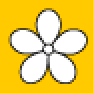


Foto: Laux

› König Mithridates Eupator soll aus ihm einen Heiltrank gebraut haben
› Tee gegen Durchfall, Verdauungsbeschwerden

MERKMALE 50–150 cm hohe Staude mit aufrechtem, nur oben etwas verzweigtem Stängel, behaart; Blätter wechselständig, mit fünf bis neun Fiederblättchen, 3–6 cm lang, dazwischen zähnchenartige Fiedern, unterseits graufilzig; Blütezeit Juli–September; Blüten kurz gestielt, 8–12 mm Durchmesser, in einer hohen Ähre. **VORKOMMEN** Wälder, Wegränder, Trockenrasen, Gebüsche; nährstoffreiche Böden. **WISSENSWERTES** Wegen der Gerbstoffe zum Gurgeln bei Rachenentzündungen verwendet, auch bei Leber- und Gallenleiden,

leichtem Durchfall; Färberpflanze, altes »Zaubermittel«.



Gelbe Blüten, fünf Blütenblätter

Gänsefingerkraut

— Potentilla anserina



Foto: Pforr

› Hildegard von Bingen nannte das Gänsefinger kraut noch »Unkraut«

MERKMALE 10–30 cm hohe Staude mit bis zu 1 m langem, kriechendem, ausläuferartigem Stängel, Tochterpflänzchen mit grundständigen Blättern an den Knoten; Blätter gefiedert mit schmalen gezackten Teilblättchen, unterseits seidig behaart; Blütezeit Mai–August; Blüten einzeln auf langen Stielen, Kronblätter 7–10 mm lang. **VORKOMMEN** Häufig an feuchten, nährstoffreichen Wegrändern und Ufern. **WISSENSWERTES** Verschiedene Inhaltsstoffe mit krampflösender Wirkung, daher in vielen kommerziellen Präparaten (Menstruationsstörungen, Magen- und Darmbeschwerden) enthalten;

auch homöopathisches Mittel.

Echte Nelkenwurz

— Geum urbanum



Foto: Pforr

› Inhaltsstoffe der Wurzel gleichen dem echten Nelkenöl aus Hinterindien

MERKMALE 25–120 cm hohe Staude mit aufrechtem, verzweigtem Stängel; Grundblätter bis 10 cm lang gestielt in einer Rosette, Stängelblätter mit drei Fiedern, Endfieder größer, bis 25 mm lange Nebenblätter; Blütezeit Mai–Oktober; Blüten am Stängelende, 3–7 mm lange, ovale Kron- und dazwischen schmale Kelchblätter; Früchte mit hakenartig gekrümmten Griffeln. **VORKOMMEN** Häufig in Wäldern, Gebüschen, Gärten auf feuchten, nährstoffreichen Böden. **WISSENSWERTES** Inhaltsstoffe aus der Wurzel wirken schmerzstillend, keimtötend; wird als Gurgelmittel bei Entzündungen im Mund-Rachen-

Raum verwendet.

Winterlinde

— Tilia cordata

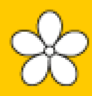


Foto: Laux

› Sommerlinde (ohne Haarbüschel auf den Blättern) enthält dieselben Wirkstoffe

MERKMALE Bis 30 m hoher, sommergrüner Baum mit kurzem Stamm und ausladender Krone; Blätter am Grund schief herzförmig, etwa oval, gestielt, bräunliche Haarbüschel in den Aderwinkeln der Unterseite; Blütezeit Juni–Juli; Blüten in doldenartigen Blütenständen, an der Basis schmales Hochblatt. **VORKOMMEN** In Laubmischwäldern, Auen; wird auch angepflanzt. **WISSENSWERTES** Das relativ weiche Lindenholz ist seit alters bei Schnitzern beliebt; die duftenden Blüten enthalten ätherisches Öl und andere Wirkstoffe; Lindenblütentee ist ein

geschätztes Heilmittel bei Erkältungskrankheiten.

 Gelbe Blüten, fünf Blütenblätter

Tüpfel-Johanniskraut

— Hypericum perforatum



Foto: Pforr

› zerreibt man die gelben Blütenblätter, tritt ein blutroter Farbstoff aus

MERKMALE 30–80 cm hohe Staude; aufrechter, nur im Blütenbereich verzweigter Stängel mit zwei Längsleisten; Blätter gegenständig, oval, zugespitzt, deutlich hell punktiert (im Gegenlicht sichtbar); Blütezeit Juni–August; Blüten in lockerem Blütenstand, Kronblätter 10–15 mm lang, viele Staubgefäße in drei Gruppen. **VORKOMMEN** Trockenrasen, Gebüsche, Wegränder; auf nährstoffarmen Böden; häufig. **WISSENSWERTES** Die Blüten enthalten ätherisches Öl und weitere Wirkstoffe; wird äußerlich in Öl als Heilmittel gegen Hauterkrankungen genutzt; innerlich wirksames Mittel gegen Depressionen und nervöse

Erkrankungen.

Garten-Fenchel

— *Foeniculum vulgare*



Foto: Laux

› Fencheltee ist ein mildes Mittel gegen Blähung bei Kleinkindern

MERKMALE 80–150 cm hohe, einjährige Pflanze; Stängel verzweigt und gerillt; grundständige Blätter scheidig ineinander geschachtelt, Stängelblätter wechselständig, mehrfach gefiedert mit fadendünnen Teilblättchen; Blütezeit Juli–August; Blüten winzig, in einer lockeren Dolde aus bis zu 25 Döldchen. **VORKOMMEN** Mediterrane Heil- und Gewürzpflanze; verwildert in Gartennähe. **WISSENSWERTES** Die medizinisch wichtigen Früchte enthalten neben ätherischem Öl auch Zucker und andere Stoffe; als Tee oder Fenchelhonig schleimlösend, als Hustenmittel und gegen Blähungen.

Echter Sellerie

— *Apium graveolens*

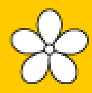


Foto: Laux

› galt wegen der harntreibenden Wirkung früher auch als Potenzmittel
› auch als Gemüse wassertreibend

MERKMALE 30–80 cm hohe, einjährige Pflanze; Stängel hohl, verzweigt und längs gerillt; Blätter wechselständig, meist zweifach gefiedert mit eingeschnittenen, rhombischen Teilblättchen; Blütezeit Juni–September; Blüten winzig, in einer lockeren Dolde aus bis zu zehn Döldchen. **VORKOMMEN** Ursprünglich auf salzhaltigen Küstenwiesen; angebaut und verwildert. **WISSENSWERTES** Tee aus den Früchten – sie enthalten vor allem ätherische Öle – wird in der Volksheilkunde gegen Rheuma, Blasen- und Nierenleiden verwendet; die Knolle wurde früher

mit Zucker zu Hustensaft eingekocht.



Gelbe Blüten, fünf Blütenblätter

Pastinake

— Pastinaca sativa

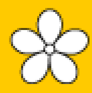


Foto: Spohn

› der Pflanzensaft kann in Kombination mit Sonne auf der Haut Pusteln hervorrufen

MERKMALE 30–100 (150) cm hohe, einjährige Pflanze; Stängel hohl oder mit Mark, gefurcht bis gerillt; Blätter wechselständig, gefiedert mit breit ovalen, gezähnten Teilblättchen, Blattgrund scheidig; Blütezeit Juli–September; Blüten winzig, in einer Dolde aus bis zu 20 Döldchen. **VORKOMMEN** Unkrautgesellschaften, Wegränder, Wiesen; auf nährstoffreichen, kalkhaltigen Böden. **WISSENSWERTES** Die möhrenartige Wurzel der Wildform galt früher als harntreibendes und verdauungsförderndes Hausmittel; Kulturformen mit dickeren Wurzeln

(Stärke, Vitamin C, Eiweiß) waren einst Grundnahrungsmittel.


Gelbe Blüten, fünf Blütenblätter

Dill

— Anethum graveolens



Foto: Laux

- › ätherisches Öl für Kräuterliköre
- › beruhigend
- › verdauungsfördernd

MERKMALE 40–120 cm hohe, einjährige Pflanze; Stängel leicht gerillt, aufrecht, hohl; Blätter wechselständig, mehrfach gefiedert mit fadenförmigen Teilblättchen, Blattgrund umgibt den Stängel mit einer Scheide; Blütezeit Juli–August; Blüten in einer Dolde aus 30 bis 50 Döldchen. **VORKOMMEN** Vorderasiatische Pflanze; seit dem Mittelalter als Gartenpflanze; gelegentlich verwildert. **WISSENSWERTES** Während die frischen Blättchen als Gewürz dienen, werden die Früchte als Mittel

gegen Verdauungsstörungen, Blähungen und Appetitlosigkeit eingesetzt; wird auch in der Homöopathie verwendet.

Garten-Petersilie

— Petroselinum crispum



Foto: Laux

› alle Pflanzenteile stark wassertreibend
› bei Menstruationsstörungen

MERKMALE 30–100 cm hohe, zweijährige Pflanze mit möhrenartig verdickter Wurzel; Blätter lang gestielt, zwei- bis dreifach gefiedert, Teilblättchen eingeschnitten oder gezähnt; Blütezeit Juni–Juli; blüht erst im zweiten Jahr, Blüten in lang gestielten Dolden aus zahlreichen Döldchen. **VORKOMMEN** Ursprünglich aus dem Mittelmeergebiet; in Mitteleuropa Gartenpflanze; gelegentlich verwildert. **WISSENSWERTES** Die Blättchen sind ein bekanntes Gewürz für Salate und Gemüse; die Früchte wirken harntreibend, appetitanregend und gegen Nierensteine;

wird auch in Medikamenten und in der Homöopathie verwendet.

Liebstöckl

— Levisticum officinale



Foto: Laux

› die zerriebenen Blätter duften auffällig nach Maggiwürze (»Maggi-kraut«)

MERKMALE 1–2 m hohe Staude mit buschiger Wuchsform, verdickte Wurzel; Blätter wechselständig, untere mehrfach, obere einfach gefiedert bis gelappt, Teilblättchen ledrig; Blütezeit Juli–August; Blüten in zehn- bis 20-strahliger, zusammengesetzter Dolde, bis 12 cm breit. **VORKOMMEN** Ursprünglich aus Asien; in mittelalterlichen Klöstern eingeführt; verwildert aus Kulturen. **WISSENSWERTES** Blätter werden in kleinen Mengen als Gewürz verwendet; ätherisches Öl der Wurzel wirkt harntreibend (Medikamente gegen Blasen- und Nierenleiden); in der Volksmedizin als verdauungsförderndes Mittel und bei Husten.

Garten-Kürbis

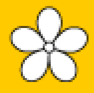
— Cucurbita pepo



Foto: Laux

› die mächtige Kürbisfrucht ist – botanisch betrachtet – eine Beere

MERKMALE Einjährige, kriechende oder kletternde Pflanze mit bis zu 10 m langem Stängel; Ranken; Blätter lang gestielt, bis 30 cm breit, herzförmig am Stielansatz, gelappt; Blütezeit Juni–September; Blüten nach Geschlecht getrennt; weibliche Blüten einzeln, glockenartig, männliche zu mehreren in den Blattachseln. **VORKOMMEN** Als Kulturpflanze aus Mittelamerika eingeführt; kann auf nährstoffreichen Böden verwildern. **WISSENSWERTES** Essbare Früchte; Samen enthalten das seltene Spuren-element Selen, werden vielfach in Präparaten zur Vorbeugung gegen Prostatakrebs und Blasenkrankheiten verwendet.



Gelbe Blüten, fünf Blütenblätter

Pfennigkraut

— *Lysimachia nummularia*

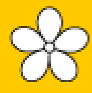


Foto: Hecker

› die seitlichen Blätter drehen sich, sodass die Blattspreiten etwa horizontal stehen

MERKMALE Kriechende Staude mit 10–50 cm langem Stängel, kann sich an den unteren Knoten bewurzeln; Blätter gegenständig, kurz gestielt, herzförmig am Stielansatz, oval bis rundlich, punktiert (Drüsen); Blütezeit Mai–Juli; Blüten einzeln in den mittleren Blattachseln, 1–2,5 cm breit. **VORKOMMEN** Laubwälder, Ufer, Gräben; auf feuchten, nährstoffreichen Böden, Halbschatten. **WISSENSWERTES** Wird nur noch selten medizinisch angewandt, vor allem in der Homöopathie (Husten, Durchfall). Wurde früher in der Volksmedizin

auch gegen Rheuma und schlecht heilende Wunden verwendet.

 Gelbe Blüten, fünf Blütenblätter

Echte Schlüsselblume

— *Primula veris*



Foto: Pforr

› Blüten in der Dolde alle zur selben Seite gerichtet
› lindernd bei fest sitzendem Husten

MERKMALE 5–20 cm hohe Staude; Blätter in grundständiger Rosette, 5–20 cm lang, 2–8 cm breit, verschmälern sich bis zu Flügeln, die an dem kurzen Stiel herablaufen, runzlige Oberfläche; Blütezeit März–Mai; Blüten auf unbeblättertem Stiel in einer Dolde, Kelch aufgeblasen, Kronblätter kaum geöffnet. **VORKOMMEN** Lichte Laubwälder, trockene Rasen; auf nährstoffarmen Lehmböden. **WISSENSWERTES** Wurzel und getrocknete Blüten enthalten Gerb- und andere Wirkstoffe; wirken bei Atemwegserkrankungen (Bestandteil von Medikamenten),

volksmedizinisch bei Rheuma und als harntreibendes Mittel.
Geschützt.

Großblütige Königskerze

— Verbascum densiflorum

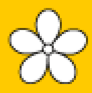


Foto: Laux

› Blattränder laufen als Flügel bis zum nächsten Blattansatz am Stängel hinab

MERKMALE 50–200 cm hohe, zweijährige Pflanze mit geradem, aufrechtem Stängel, wollig behaart; Blätter beiderseits behaart, wechselständig, unten kurz gestielt, bis 40 cm lang und 35 cm breit, obere kleiner, schmaler und dem Stängel ansitzend; Blütezeit Juli–September; Blüten bis 4 cm breit, in hohen Blütenständen.
VORKOMMEN Ödland, Ufer; auf lockeren, humusreichen Böden.
WISSENSWERTES Getrocknete Blüten enthalten u. a. Schleime und Gerbstoffe; wirken gegen Hustenreiz bei Katarrhen, schleimlösend; in der Volksmedizin Umschläge zur Förderung der Wundheilung;

homöopathisches Mittel.



Gelber Enzian

— *Gentiana lutea*



Foto: Pforr

› die Blütenkrone hat meist fünf, kann aber auch sechs Kronblätter haben

MERKMALE 50–120 cm hohe Staude mit geradem, aufrechtem Stängel, 2,5 cm dick; Blätter gegenständig, bis 25 cm lang und 15 cm breit, zugespitzt, auf der Unterseite dicke, längs verlaufende Rippen; Blütezeit Juli–August; Blüten dicht gedrängt in den Achseln der oberen Blätter bis zur Stängelspitze, Blütenkrone 5–7 cm breit, Kelch seitlich aufgeschlitzt. **VORKOMMEN** Alpen und Alpenvorland; auf kalkhaltigen Böden. **WISSENSWERTES** Die bis zu 7 kg schwere Wurzel enthält Bitterstoffe, ist Bestandteil der Enzianschnäpse; wirkt gegen Verdauungsstörungen und Appetitlosigkeit. **Geschützt**.

Koreanischer Ginseng

— *Panax ginseng*



Foto: Laux

› weltweit verbreitet
› empfohlen als Frühjahrskur
› schmeckt etwas bitter

MERKMALE 80–100 cm hohe Staude mit dicker, etwa ab der Mitte mehrfach geteilter Wurzel (hellgelbe bis hellbraune Rinde); Blätter in einem Quirl, lang gestielt, ahornartig, handförmig gefiedert, Teilblättchen oval, gezähnt; fünf Blütenblätter, Blüten unscheinbar, zu 15 bis 30 in einer Dolde, grünlich gelb; Früchte rote Beeren. **VORKOMMEN** Heimat China, Amurgebiet, Nordkorea; wird auch angebaut. **WISSENSWERTES** Die Wurzel enthält Ginsenoide (Saponine),

ätherisches Öl und andere Wirkstoffe; stimulierende Wirkung, je nach den Ansprüchen als Aphrodisiakum, Geriatrikum; wird als Wurzeldroge oder Fertigpräparat angeboten.

Berberitze

— *Berberis vulgaris*



Foto: Pforr

› als Zwischenwirt eines Getreiderostpilzes wurde sie im Ackerland weitgehend ausgerottet

MERKMALE 1–3 m hoch, sommergrüner Strauch mit bogig überhängenden Zweigen, 2 cm lange Dornen einfach bis mehrfach verzweigt; Blätter wechselständig, in Gruppen, oval, kurz gestielt, scharf gesägt; Blütezeit April–Juni; Blüten in hängenden Trauben, fünf bis sechs Blütenblätter; Früchte 1 cm, länglich, kräftig rot. **VORKOMMEN** Gebüsche, Hecken, Wege und Lichtungen; auf relativ trockenen Böden. **WISSENSWERTES** Früchte enthalten Fruchtsäuren und Vitamin C, dienen als Abführmittel oder Vitaminsäfte; Wurzelrinde

mit Alkaloid, nur noch in der Homöopathie gegen Rheuma, Leber-, Gallen- und Hautleiden.

Adonisröschen

— *Adonis vernalis*



Foto: Laux

› medizinisch wirksam, aber ohne besondere Bedeutung in der Volksheilkunde

MERKMALE 10–30 cm hohe Staude mit aufrechtem, unverzweigtem Stängel; Blätter wechselständig, sehr dicht stehend, dem Stängel ansitzend, zwei- bis dreifach gefiedert, Teilblättchen kaum 1 mm breit; Blütezeit April–Mai; Blüten einzeln am Stängelende, 4–7 cm breit, bis zu 20 längliche Blütenblätter. **VORKOMMEN** Sehr selten; Trockenrasen und -gebüsche; nährstoffreiche Böden. **WISSENSWERTES** Wichtige Inhaltsstoffe der oberirdischen Teile sind herzwirksame Glykoside; wird bei Herzschwäche oder Herzbeschwerden (kommerzielle Präparate) genutzt, auch in der Homöopathie. **Giftig**. **Geschützt**.

Echte Goldrute

— *Solidago virgaurea*



Foto: Laux

› die nah verwandte Kanadische Goldrute *(S. canadensis)* ist eine beliebte Gartenpflanze

MERKMALE 20–120 cm hohe Staude mit aufrechtem Stängel; Blätter wechselständig, schmal mit kurzem, geflügeltem Stiel, obere Blätter kleiner und sitzend; Blütezeit Juli–Oktober; Blütenköpfchen in ho-hem Blütenstand, außen sechs bis zwölf schmale Zungen-, innen Röhrenblüten. **VORKOMMEN** Wälder, Gebüsche, Wiesen; auf steinigen, lockeren Böden. **WISSENSWERTES** Oberirdische Teile enthalten Gerbstoffe, ätherisches Öl und andere Wirkstoffe; harntreibend, daher in Medikamenten und als homöopathisches

Präparat zur Ausschwemmung von Wasser aus dem Körper;
entzündungshemmend bei Infektionen der Harnwege.

Sand-Strohblume

— Helichrysum arenarium



Foto: Laux

› einige der Inhaltsstoffe sind bis heute nicht genau bekannt

MERKMALE 10–40 cm hohe Staude mit weißwollig-filzig behaartem Stängel und Blättern; Blätter sitzend, länglich schmal; Blütezeit Juli–Oktober; Blütenköpfchen ausschließlich mit Röhrenblüten, 6–7 mm breit, in 2–5 cm breiten Trugdolden, Hüllblätter der Köpfchen lebhaft gelb. **VORKOMMEN** Sandige Böden, Wegränder, Kiefernwälder. **WISSENSWERTES** Getrocknete Blüten werden in der Volksmedizin bei Gallenbeschwerden und Appetitlosigkeit verwendet; enthält Bitterstoffe, ätherisches Öl und zahlreiche weitere Inhaltsstoffe; auch als homöopathisches Mittel. **Geschützt**.

Echter Alant

— Inula helenium



Foto: Laux

› das Inulin (ein Reservestoff) ist ein Zucker, der auch von Diabetikern vertragen wird

MERKMALE 80–250 cm hohe Staude mit rundem Stängel, behaart, längs gerillt; Blätter wechselständig, sehr kurz gestielt, oval, deutlich sichtbare Blattadern auf der Unterseite, Grundblätter bis 70 cm lang; Blütezeit Juli–August; Blütenköpfchen mit 2–3 cm langen und 2 mm dünnen Zungenblüten, Röhrenblüten im Zentrum. **VORKOMMEN** Als Zierpflanze aus Südosteuropa/Westasien eingeführt; gelegentlich verwildert. **WISSENSWERTES** Ätherisches Öl im Wurzelstock, harntreibend, keimtötend, schleimlösend, daher bei chronischem

Husten und früher auch bei Keuchhusten verwendet, auch als Wurmmittel.

Gewöhnlicher Beifuß

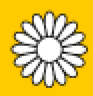
— *Artemisia vulgaris*



Foto: Laux

› die Kelten glaubten, dass Beifuß im Schuh die Müdigkeit der Füße verhindere

MERKMALE 30–150 cm hohe Staude mit kräftigem, aufrechtem Stängel, oft rötlich überlaufen; Blätter wechselständig, gefiedert, Teilblättchen schmal lanzettlich, Blattunterseite weißlich behaart, untere Blätter gestielt, obere sitzend; Blütezeit Juli–September; Blüten in sehr kleinen Köpfchen mit Röhrenblüten, zu Hunderten in einer Rispe; Pflanze riecht aromatisch. **VORKOMMEN** Ufer, Wege, Ödland; auf Ton- oder Lehmböden; sehr häufig. **WISSENSWERTES** Ätherisches Öl und Bitterstoffe in den grünen Teilen, als Gewürz für fettes Geflügel und Tee, appetitanregend und verdauungsfördernd.

 Gelbe Blüten, mehr als fünf Blütenblätter

Wermut

— *Artemisia absinthium*

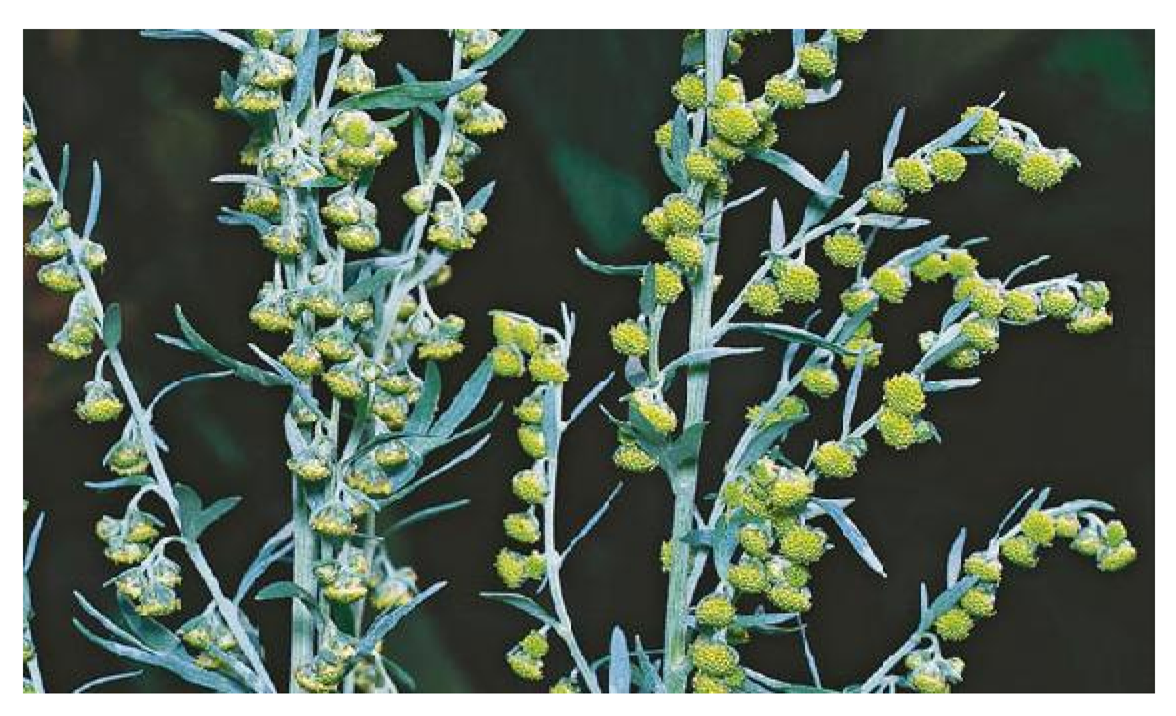


Foto: Laux

› das Thujon, das früher im Absinth enthalten war, führt langfristig zu schweren Schäden

MERKMALE 30–80 cm hohe Staude mit aufrechtem Stängel, im oberen Bereich verzweigt, dicht und grau behaart; Blätter wechselständig, dicht filzig behaart, mehrfach gefiedert mit schmalen, spitz zulaufenden Teilblättchen; Blütezeit Juli–September; Blüten in sehr kleinen Köpfchen mit Röhrenblüten, zu Hunderten in einer Rispe. **VORKOMMEN** Wege, Mauern, Ödland; auf steinigen, lockeren Lehmböden; selten. **WISSENSWERTES** Enthält ätherisches Öl (giftig), Bitter- und andere Wirkstoffe in den grünen Teilen, appetitanregend

und verdauungsfördernd, in der Volksmedizin auch gegen Eingeweidewürmer genutzt.

Estragon

— *Artemisia dracunculus*



Foto: Laux

› Gewürz für Suppen, Salat, Braten und Geflügel
› verdauungsfördernd

MERKMALE 60–120 cm hohe Staude mit aufrechtem, kahlem Stängel; Blätter wechselständig, bis 10 cm lang und 2–8 mm breit, im unteren Stängelbereich auch dreiteilig gezackte Blattspitzen; Blütezeit August–Oktober; Blüten in kleinen Köpfchen mit Röhrenblüten, zu Hunderten in einer Rispe. **VORKOMMEN** Stammt aus Asien und Nordamerika, gelegentlich verwildert. **WISSENSWERTES** Gewürzpflanze, wird in Senf, Essig oder als Salatgewürz verwendet; die Gerb- und Bitterstoffe werden in der Volksmedizin bei Verdauungsstörungen genutzt;

harntreibend.

Rainfarn

— *Tanacetum vulgare*



Foto: Pforr

› galt früher als Abwehrmittel gegen Hexen und Zauberer
› appetitanregend

MERKMALE 40–150 cm hohe Staude mit aufrechtem, dicht beblättertem Stängel; Blätter bis 20 cm lang, wechselständig, unpaarig gefiedert, Teilblättchen schmal oval, grob gezackt; Blütezeit Juli–September; 5–10 mm breite Köpfchen mit Röhrenblüten, zu zehn bis 70 in einem breiten, doldenartigen Blütenstand. **VORKOMMEN** Wegrand, Wälder, Ödland, Ufer; auf feuchten, durchlässigen Böden; häufig. **WISSENSWERTES** In den Blättern Bitterstoffe und ätherisches Öl (giftig); wird fast nur in der Homöopathie und Volksmedizin gegen

Eingeweidewürmer, bei Verdauungsstörungen und Wunden verwendet.
Giftig.

Huflattich

— Tussilago farfara



Foto: Pforr

› nach der Blüte treiben 20 cm große, herzförmige Blätter aus

MERKMALE 5–15 cm hohe Staude mit aufrechtem, weichem, schlaffem Blütenstängel, weißfilzig behaart; Blätter wechselständig, schuppenförmig, dem Stängel dicht anliegend, rot überlaufen; Blütezeit Februar–Mai; Blüten in 2–2,5 cm breiten Köpfchen, einzeln am Stängelende, Zungenblüten nur 0,5 mm breit. **VORKOMMEN** Häufig auf kalkhaltigen, feuchten Böden; Wege, Schutt, Ödland, Ufer. **WISSENSWERTES** Altes Hausmittel gegen Erkältungskrankheiten und Husten, heute wegen eines krebserregenden Inhaltsstoffes (Pyrrolizidin-Alkaloid) aus Wildfunden nicht mehr zu empfehlen.

Benediktenkraut

— *Cnicus benedictus*



Foto: Pforr

› sicheres Kennzeichen: auffällig ausgebreitete Hüllblätter

MERKMALE 10–40 cm hohe einjährige Pflanze mit verzweigtem, fünfkantigem Stängel; Blätter wechselständig, länglich, distelartig gestachelt, Grundblätter in einer Rosette, obere Blätter stängelumfassend; Blütezeit Juni–Juli; Blütenköpfchen nur aus Röhrenblüten, Köpfchen mit langen, gestachelten, rötlichen Hüllblättern. **VORKOMMEN** Als Heilpflanze aus dem Mittelmeergebiet eingeführt; gelegentlich verwildert. **WISSENSWERTES** Das Kraut ist in Kräuterlikören enthalten, wird aber auch bei Verdauungsbeschwerden, Leber- und Gallenleiden angewandt, früher auch äußerlich bei

Geschwüren.

Arnika, Bergwohlverleih

— *Arnica montana*



Foto: Laux

› Goethe war ein bekannter Anwender von Arnikatropfen zur Anregung

MERKMALE 20–60 cm hohe Staude mit aufrechtem, geradem Stängel, dicht behaart; Blätter in grundständiger Rosette, ungestielt, oval, am Stängel zwei bis drei gegenständige Blattpaare; Blütezeit Mai–August; am Stängelende ein bis drei, selten fünf Blütenköpfchen, 5–8 cm breit, Zungenblüten schmal. **VORKOMMEN** Alpen, Alpenvorland, Mittelgebirge auf Wiesen, in lichten Wäldern; auf nährstoffarmen Böden, meidet Kalk. **WISSENSWERTES** Ihre Wirkstoffe helfen äußerlich bei Rheuma, Quetschungen und Stauchungen, innerlich zur Anregung von Herz und Kreislauf, bei Überdosierung besteht Vergiftungsgefahr.

Geschützt.

Garten-Ringelblume

— Calendula officinalis



Foto: Hecker

› im Zentrum des Köpfchens gekrümmte, außen kahnförmige Früchte
› zur Wundheilung

MERKMALE 20–50 cm hohe ein- oder zweijährige Pflanze mit aufrechtem Stängel, drüsig behaart, klebrig; Blätter wechselständig, länglich oval, sitzend, dicht behaart; Blütezeit Juni–September; Blütenköpfchen 3–5 cm breit, am Stängelende, zahlreiche Zungenblüten in Gelb bis Orange, im Zentrum Röhrenblüten. **VORKOMMEN** Als Zierpflanze aus dem Mittelmeergebiet eingeführt; gelegentlich verwildert. **WISSENSWERTES** Blüten u. a. mit ätherischem Öl und Bitterstoffen, äußerlich zur Wundheilung, bei Geschwüren und

als Gurgel-mittel bei Entzündungen im Mund-Rachen-Raum angewandt.

Löwenzahn

— *Taraxacum* sect. *Ruderalia*

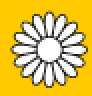


Foto: Laux

› der Milchsaft kann bei Kindern zu Vergiftungserscheinungen führen

MERKMALE 5–50 cm hohe Staude mit gestauchtem Stängel und tief reichender Pfahlwurzel; Pflanze enthält weißen, klebrigen Milchsaft; alle Blätter in einer grundständigen Rosette, tief eingeschnitten; Blütezeit März–November; Blütenköpfchen bis 5 cm breit, auf kahlem, hohlem Stiel, ausschließlich Zungenblüten. **VORKOMMEN** Sehr häufig auf Rasen, Wegrändern; auf nährstoffreichen Lehmböden. **WISSENSWERTES** Sehr junge Blätter dienen als pikant schmeckender Blattsalat; getrocknete Blätter sind harntreibend und fördern die Gallensekretion; bei Leber- und Gallenleiden, Rheuma und

Verdauungsstörungen.



Gelbe Blüten, mehr als fünf Blütenblätter

Aloe

— Aloe vera

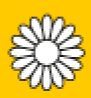


Foto: Spohn

› angeblich pflegte bereits Kleopatra ihre Haut mit Aloe-Gel

MERKMALE Bis 1 m hohe Staude mit stark fleischig verdickten, bis 60 cm langen Blättern, stehen in einer Rosette, Ränder mit Stacheln; Blütezeit Mai–Juni; Blüten in walzenförmigen, dichten Trauben, Einzelblüten bis 3 cm lang, sechs Blütenblätter. **VORKOMMEN** Ursprünglich in Ost- und Südafrika; heute in den gesamten Tropen, dazu in vielen Ländern kultiviert. **WISSENSWERTES** Gel aus den zerschnittenen Blättern wird in der Kosmetik- und Lebensmittelindustrie verwendet (»Wellness-Produkte«), aus dem eingedickten Blattsaft (enthält Anthrachinone, Harze, Gerbstoffe) werden vor allem

abführende Präparate hergestellt.



Ingwer

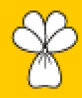
— Zingiber officinale



Foto: Laux

› in der chinesischen Medizin gilt Ingwer als Mittel gegen »innere Kälte«

MERKMALE Bis 60 cm hohe Staude mit geradem, aufrechtem Stängel und knollig verdickter Wurzel; Blätter wechselständig, lineal-lanzettlich, 20 cm lang; Blüten in endständiger Ähre, Einzelblüten in der Achse von Deckblättern, röhrenförmiger Kelch, drei lanzettliche, gelbe Kronzipfel, gefleckte, dreilappige Lippe. **VORKOMMEN** Die genaue Herkunft ist unbekannt; kultiviert in den gesamten Tropen. **WISSENSWERTES** Scharf schmeckende frische Wurzel als Gewürz, ätherisches Öl mit verschiedenen Bestandteilen; steigert den Speichelfluss, fördert die Verdauung, lindert Magenbeschwerden.



Gelbe Blüten, zweiseitig-symmetrisch

Echter Steinklee

— Melilotus officinalis



Foto: Laux

› getrocknete Pflanzen duften wegen des Cumaringehalts wie Waldmeister

MERKMALE 30–120 cm hohe, einjährige Pflanze mit aufrechtem Stängel, an der Basis gelegentlich verholzt; Blätter wechselständig, gestielt, mit drei Teilblättchen kleeartig gefiedert; Blütezeit Juni–September; Blüten in verzweigten, ährenartigen Trauben, Schmetterlingsblüte erst bei genauem Hinsehen zu erkennen, 5–7 mm lange Krone. **VORKOMMEN** Häufig auf Ödland, Schotterflächen, Wegrändern; auf nährstoffreichen Böden. **WISSENSWERTES** Grüne Teile enthalten u. a. Schleime, Gerbstoffe; wird in der Volksmedizin als Hustenmittel, medizinisch zur Thromboseprophylaxe und als

Venenmittel genutzt.

Besenginster

— *Cytisus scoparius*



Foto: Pforr

› typisch ist das kahle Aussehen des Strauchs, da die Blätter früh abfallen

MERKMALE Sommergrüner, 1–2 m hoher Strauch; Zweige aufrecht, rutenförmig, deutlich fünfkantig, grün; Blätter dreizählig, kleeartig, Teilblättchen schmal-oval; Blütezeit Mai–Juli; Schmetterlingsblüten 2–2,5 cm lang; abgeflachte, 6 cm lange Hülsenfrüchte, am Rand dicht behaart. **VORKOMMEN** Wegränder, lichte Wälder, Hänge; auf lockeren, sandigen oder steinigen Böden. **WISSENSWERTES** Getrocknete, oberirdische Teile enthalten giftige Alkaloide und andere Wirkstoffe; in kommerziellen Präparaten gegen Herzrhythmusstörungen, niedrigen Blutdruck und Venenerkrankungen genutzt. **Giftig**.

Bockshornklee

— *Trigonella foenum-graecum*

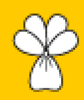


Foto: Pforr

› der Name bezieht sich auf den unangenehm bocksartigen Geruch der Samen

MERKMALE 10–50 cm hohe, einjährige Pflanze; Blätter wechselständig, gestielt, dreizählig gefiedert, Teilblättchen schmal-oval, an der Spitze gezähnt, große Nebenblätter; Blütezeit April–Juli; Schmetterlingsblüten blassgelb, bis ca. 2 cm lang, zu ein bis zwei in den Blattachseln; zylindrische, bis 10 cm lange Hülsenfrüchte, gerade oder gekrümmt, abstehend. **VORKOMMEN** Stammt aus dem Mittelmeergebiet; gelegentlich verwildert. **WISSENSWERTES** Medizinisch verwendet werden die Samen, die u. a. Schleime, Eiweiß, fettes und ätherisches Öl enthalten; Kräftigungsmittel und bei

Erkrankungen der Atemwege.



Gelbe Blüten, zweiseitig-symmetrisch

Wildes Stiefmütterchen

— *Viola tricolor*



Foto: Laux

› als Umschlag oder feuchte Packung gegen Hautunreinheiten

MERKMALE 10–25 cm hohe, einjährige Pflanze; untere Blätter gestielt, eiförmig, obere schmaler, große, tief eingebuchtete Nebenblätter; Blütezeit Mai–Oktober; Blüten einzeln an langen Stielen, 1,5–3 cm groß, unteres und zwei seitliche Kronblätter gelb bis weißlich gelb, obere gelb bis blauviolett. **VORKOMMEN** Selten auf Wiesen, an Wegrändern; auf nährstoffreichen Lehmböden. **WISSENSWERTES** Enthält Gerbstoffe, Saponin, Schleime und andere Inhaltsstoffe, harntreibend, wird innerlich und äußerlich gegen chronische Hautkrankheiten, bei Rheuma und Katarrhen eingesetzt und in der

Homöopathie verwendet.

Gelber Hohlzahn

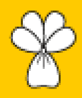
— *Galeopsis segetum*



Foto: Reinhard

› Name bezieht sich auf die beiden hohlen Höcker auf der Oberlippe

MERKMALE 10–40 cm hohe, einjährige Pflanze mit vierkantigem Stängel; Blätter gegenständig, kurz gestielt, eiförmig-länglich, grob gezähnt, obere flaumig behaart; Blütezeit Juli–August; Lippenblüten zu vier bis acht in Quirlen in den Blattachseln, 2–3 cm lang, gelblich weiß, Oberlippe mit zwei zahnartigen Höckern. **VORKOMMEN** Wegränder, Geröll, Kies oder Sand. **WISSENSWERTES** Oberirdische Teile mit Gerbstoffen, ätherischem Öl, Saponin; wird nur noch selten angewandt gegen Katarrhe der Atemwege, früher auch bei Lungenerkrankungen (Kieselsäuregehalt); Bestandteil von Kräutertees.



Gelbe Blüten, zweiseitig-symmetrisch

Gewöhnliches Leinkraut

— *Linaria vulgaris*



Foto: Pforr

› Salbe gegen Venenentzündungen
› bei Gefäßkrankheiten

MERKMALE 20–60 cm hohe Staude; Blätter wechselständig, ungestielt, sehr schmal bis fast nadelartig; Blütezeit Juni–September; Blüten gestielt, in dichter zehn- bis 50-blütiger Traube, 2–3,5 cm lang, Unterlippe drei-, Oberlippe zweilappig, 1–1,5 cm langer, spitzer, nach unten gerichteter Sporn, zwei dunkelgelbe Höcker im Schlund. **VORKOMMEN** Wegränder, Steinbrüche, Schotter, Bahndämme; auf lockeren Böden; häufig. **WISSENSWERTES** Oberirdische Teile werden kaum noch als Heilpflanze verwendet, nur in der Homöopathie; galt

früher als Abführmittel, bei Hämorrhoiden und zur Abwehr »angehexter« Krankheiten.

Gelber Fingerhut

— *Digitalis lutea*



Foto: Laux

› Blüten öffnen sich von unten nach oben; oben daher oft Knospen

MERKMALE 40–80 cm hohe Staude mit geradem, unverzweigtem Stängel; Grundblätter in einer Rosette, Stängelblätter wechselständig, gestielt, schmal, fein gesägt, 6–10 cm lang, obere Blätter sitzend; Blütenzeit Juni–August; Blüten 2–2,5 cm lang, röhrenförmig eng mit drei großen und zwei kleinen Zipfeln, alle nach einer Seite gerichtet. **VORKOMMEN** Waldwege und offene Stellen; lockere Lehmböden; selten. **WISSENSWERTES** Oberirdische Teile enthalten neben Saponin und Flavonoiden vor allem herzwirksame Glykoside; wurde früher als Herzmittel verwendet, wird heute aber kaum noch eingesetzt. **Giftig**.

Geschützt.

Schlafmohn

— *Papaver somniferum*



Foto: Laux

› reife Samen sind ungiftig
› Samen werden für Backwaren und zur Ölgewinnung genutzt

MERKMALE 30–150 cm hohe, einjährige Pflanze; Stängel nur oben verzweigt, unten kahl, oben rau behaart; Blätter gestielt, eiförmig bis länglich, obere ungestielt, den Stängel umfassend, unregelmäßig gezähnt; Blütezeit Juni–August; Blüten bis 10 cm breit, rot, violett oder weiß, Blätter an der Basis dunkel gefleckt; Frucht eine rundliche Kapsel. **VORKOMMEN** Heimat Südosteuropa bis Südasien; sehr selten verwildert. **WISSENSWERTES** Aus dem Milchsaft der unreifen Fruchtkapseln wird Opium und seine Derivate hergestellt (z. B.

Morphin, Codein, aber auch Heroin). **Giftig**.

Großer Wiesenknopf

— Sanguisorba officinalis



Foto: Pforr

› die Übersetzung des Gattungsnamens bedeutet »Blut aufsaugend«

MERKMALE 30–120 cm hohe Staude; Blätter wechselständig, unpaarig gefiedert, Fiederblättchen gestielt, eiförmig, gezähnt, am Grund herzförmig, bis 1 cm lang; Blütezeit Juni–September; Einzelblüte 1–3 mm breit, in einem länglichen bis kugeligen Köpfchen, rot bis braun. **VORKOMMEN** Nasse Wiesen, moorige Stellen, Gräben; auf nährstoffreichen, leicht sauren Böden; häufig. **WISSENSWERTES** Enthält verschiedene Inhaltsstoffe, vor allem Gerbstoffe; in der Volksmedizin werden das grüne Kraut und die Wurzel als Wundmittel und bei Durchfall verwendet; in der Homöopathie u. a. bei Durchfall

und gegen Krampfadern.

Kleinblütiges Weidenröschen

— Epilobium parviflorum



Foto: Laux

› vierkantiger Fruchtknoten unterhalb der Blüte mit vierästiger Narbe

MERKMALE 20–80 cm hohe Staude mit aufrechtem, im oberen Bereich verzweigtem Stängel; Blätter unten gegen-, oben wechselständig, schmal, bis 7 cm lang, weich behaart, sitzend; Blütezeit Juni–September; Blüten einzeln in den Achseln der oberen Blätter, bis 2 cm breit, hellrosa; die vierkantige Kapselfrucht entlässt fein behaarte Flugfrüchte. **VORKOMMEN** Feuchte Waldwege, Gräben, Bachufer; auf Lehm- oder Tonböden. **WISSENSWERTES** Im getrockneten Kraut sind u. a. Gerbstoffe und Flavonoide enthalten; wurde ausschließlich in der Volksmedizin bei krankhafter Prostatavergrößerung verwendet.

Glockenheide

— *Erica tetralix*



Foto: Laux

› Staubbeutel ragen nicht aus der Blütenkrone heraus

MERKMALE 20–50 cm hoher, immergrüner Strauch, reich verzweigt; Blätter bis 1 cm lang, jeweils zu viert in einem Wirtel, nadelartig schmal, Rand steif behaart und nach unten eingerollt; Blütezeit Juni–August; Blüten zu fünf bis 15 in dichten Blütenständen an den Zweigenden, vier Blütenblätter, Einzelblüte 6–8 mm lang, kugelig bis länglich verwachsen, mit vier Zipfeln. **VORKOMMEN** Moore, feuchte Heiden; auf nassen, nährstoffarmen Böden. **WISSENSWERTES** Wirksamkeit nicht wissenschaftlich belegt (enthält Flavonoide, Saponin), wurde daher nur in der Volksmedizin als schleimlösender Tee

bei fiebrigen Erkältungen und Husten eingesetzt.

Besenheide

— *Calluna vulgaris*



Foto: Laux

› wild wachsende Pflanzen liefern den Nektar für den dunklen »Heidehonig«

MERKMALE 20–60, selten bis 100 cm hoher, immergrüner Strauch, Zweige niederliegend bis aufsteigend, reich verzweigt; Blätter winzig, schuppenartig, sich abdeckend, in vier Längsreihen; Blütezeit Juli–August; Blüten mit vier Kelch- und vier kürzeren Kronblättern, beide rosa bis blassviolett. **VORKOMMEN** Heide, Heidemoore, lichte Kiefernwälder; auf nährstoffarmen, sauren Böden. **WISSENSWERTES** Im getrockneten Kraut finden sich u. a. Gerbstoffe und Flavonoide, evtl. auch Arbutin (desinfizierend); vorwiegend in der Volksmedizin verwendet; wirkt harntreibend, bei Rheuma und

Einschlafschwierigkeiten.

Vogelknöterich

— Polygonum aviculare



Foto: Laux

› robust
› wächst sogar zwischen viel begangenen Pflastersteinen

MERKMALE 10–50 cm hohe, einjährige Pflanze; Stängel niederliegend oder aufsteigend, gerillt; Blätter wechselständig, schmal oval, bis 3 cm lang und kurz gestielt bis sitzend, häutige Scheide aus Nebenblättern; Blütezeit Juni–Oktober; Blüten 2–4 mm, in den Blattachseln, fünf Blütenblätter, grünlich bis rosa, selten weiß. **VORKOMMEN** Feld und Wegränder, Ödland; auf stickstoffreichen Böden. **WISSENSWERTES** In den oberirdischen Teilen sind Flavonoide, Gerbstoffe und Kieselsäure enthalten; wurde vorwiegend in der Volksmedizin als Hustentee

(Teepräparate) und bei Entzündungen im Mund-Rachen-Raum verwendet.

Hundsrose

— Rosa canina



Foto: Pforr

› einzeln stehende Griffel
› Hagebutte rot, eiförmig, 1–2 cm

MERKMALE 1–3 m hoher, sommergrüner Strauch; Zweige überhängend mit sichelartig gekrümmten Stacheln, am Grund scheibenartig verbreitert; Blätter wechselständig, unpaarig gefiedert mit fünf bis sieben ovalen, gezähnten Teilblättchen, unterseits seidig behaart; Blütezeit Juni; Blüten 4–5 cm breit, gestielt, einzeln oder zu wenigen an den Zweigenden, Kronblätter an der Spitze leicht eingekerbt. **VORKOMMEN** Hecken, Wegränder, lichte Wälder; häufig. **WISSENSWERTES** Hagebutten wirken leicht abführend und

harntreibend; werden für Marmeladen, Säfte und in Teemischungen verwendet; enthalten Gerbstoffe, Fruchtsäuren und Vitamin C.



Wegmalve

— Malva neglecta



Foto: Pforr

› Bestandteil zahlreicher Hustentees
› Gurgelmittel

MERKMALE 10–40 cm hohe, einjährige Pflanze mit niederliegendem, an den Enden aufsteigendem Stängel, kurz und flaumig behaart; Blätter wechselständig, rundlich, aber zu fünf bis sieben Lappen eingekerbt, lang gestielt; Blütezeit Juni–September; Blüten bis 2,5 cm breit, fünf Kronblätter, rosa bis fast weiß, dunkel geadert, rundlich eingeschnitten; Teilfrüchte gleichen einem Käselaib. **VORKOMMEN** Wegränder, Ödland; stets auf sehr nährstoffreichen Böden; häufig. **WISSENSWERTES** Die Blätter enthalten viel Schleim und wenig

Gerbstoffe; werden als Tee bei Husten, Katarrhen und Magen-Darm-Entzündungen verwendet.

Echter Eibisch

— *Althaea officinalis*



Foto: Laux

› wird bereits seit der Antike als Schleimdroge verwendet

MERKMALE 60–150 cm hohe Staude mit filzig behaartem Stängel; Blätter wechselständig, gestielt, breit-oval mit drei bis fünf spitzen Lappen; Blütezeit Juli–September; Blüten hellrosa bis fast weiß, kurz gestielt, 3–5 cm breit, in den Achseln der oberen Blätter; Staubblätter zu einer Röhre verwachsen. **VORKOMMEN** Wiesen, Ufer, feuchte Stellen, auch auf salzhaltigen Böden (Ostseeküste); aus Gärten verwildert. **WISSENSWERTES** Wurzel und Blätter enthalten sehr viele Schleimstoffe; reizlindernd, entzündungshemmend; beliebter Hustentee, bei Hals- und Rachenerkrankungen,

Schleimhautentzündungen im Verdauungstrakt. **Geschützt**.

Blaubeere, Heidelbeere

— *Vaccinium myrtillus*



Foto: Laux

› größere Mengen der frischen Beeren wirken leicht abführend

MERKMALE 10–50 cm hoher Halbstrauch, dicht verzweigt, ältere Äste verholzt, jüngere Zweige grün, flügelartig kantig; Blätter wechselständig, eiförmig, zugespitzt, fein gesägt; Blütezeit Mai–Juni; Blüten einzeln in den Blattachseln, Kronblätter kugelig verwachsen mit kleiner Öffnung; Frucht blaue Beere. **VORKOMMEN** Lichte Nadelwälder, Moore, Heiden; auf sauren, lockeren Böden. **WISSENSWERTES** Die essbaren Früchte enthalten viel Vitamin C, als Wildobst oder in Marmeladen verwendet; hoher Gerbstoffgehalt, getrocknete Früchte sind daher ein altes Volksmittel gegen

Durchfallerkrankungen.

Echtes Tausendgüldenkraut

— Centaurium erythraea



Foto: Laux

› Früchte etwa 1 cm lange, zylindrische Kapseln
› bei Magenschwäche

MERKMALE 10–40 cm hohe, einjährige Pflanze mit aufrechtem, vierkantigem Stängel, nur oben verzweigt; ovale Blätter in grundständiger Rosette, Stängelblätter gegenständig, schmaler, zugespitzt; Blütezeit Juli–September; Blüten in doldenartigen Blütenständen, Kronblätter zu 1,5 cm langer Röhre verwachsen, oben flach ausgebreitet mit fünf langen Zipfeln. **VORKOMMEN** Lichtungen, Trockenrasen, Wegränder; selten. **WISSENSWERTES** Die oberirdischen Teile enthalten verschiedene Bitterstoffe; wirkt appetitanregend,

verdauungsfördernd; wurde früher auch gegen Fieberanfälle und Eingeweidewürmer eingesetzt. **Geschützt**.

Echtes Lungenkraut

— *Pulmonaria officinalis*



Foto: Pforr

› häufig kommen rote bis violette Blüten in einem Blütenstand vor

MERKMALE 10–30 cm hohe, einjährige Pflanze mit borstig behaartem Stängel; grundständige Blätter in einer Rosette, gestielt mit herzförmigem Grund, Stängelblätter länglich oval, mit zwei Zipfeln den Stängel umfassend, Blattspreiten weiß gefleckt; Blütezeit März–Mai; Blüten röhrenförmig verwachsen, oben mit fünf Zipfeln 8–15 mm ausgebreitet, Farbwechsel von Rot nach Blauviolett. **VORKOMMEN** Laub- und Mischwälder; auf nährstoffreichen, feuchten Böden. **WISSENSWERTES** Enthält Schleime, Gerbstoffe, Kieselsäure u. a.; lindert den Hustenreiz, wurde früher sogar gegen Tuberkulose

eingesetzt, wirkt bei Magen-Darm-Katarrhen.

Gewöhnlicher Beinwell

— *Symphytum officinale*



Foto: Laux

› auch weiß bis gelblich blühende Formen sind verbreitet
› wirkt gegen Blutergüsse

MERKMALE 30–80 cm hohe Staude mit aufrechtem, verzweigtem Stängel, Pflanze merklich rau behaart, Blätter wechselständig, untere bis 25 cm lang, obere kleiner, verschmälern sich in den Stiel und laufen als Flügel am Stängel herab; Blütezeit Mai–Juli; Blüten am Stängelende und in den Achseln der oberen Blätter, nickend, Kronblätter zur Röhre mit fünf kurzen Zipfeln verwachsen. **VORKOMMEN** Gräben, Ufer, Waldränder; auf feuchten Böden. **WISSENSWERTES** Wurzel enthält u. a. Schleime, Gerbstoffe und Alkaloide; entzündungshemmend, fördert

die Heilung von Wunden und Blutergüssen.

Tollkirsche

— Atropa belladonna



Foto: Pforr

› tödlich giftig!
› im Blütenbereich stehen sich je ein großes und kleines Blatt gegenüber

MERKMALE 60–150 cm hohe Staude mit aufrechtem, reich verzweigtem Stängel, kurz behaart; Blätter wechselständig, eiförmig, zugespitzt; Blütezeit Juni–August; Blüten einzeln, bis 25 mm lang, kurz gestielt in den oberen Blattachseln, Kronblätter glockenförmig verwachsen mit fünf rundlichen Zipfeln, dunkelrot bis braun-violett; Frucht glänzende, schwarze Beere. **VORKOMMEN** Waldlichtungen; auf nährstoffreichen Böden; relativ häufig. **WISSENSWERTES** Tödliche Giftpflanze, Präparate mit krampflösenden (Magen, Darm, Asthma)

und beruhigenden Eigenschaften, Atropin wirkt pupillenerweiternd.
Giftig.

Echter oder Arznei-Baldrian

— *Valeriana officinalis*



Foto: Hecker

› nur der Duft der getrockneten Wurzeln lockt Katzen an

MERKMALE 70–150 cm hohe Staude mit aufrechtem Stängel; Blätter in grundständiger Rosette, Stängelblätter gegenständig, Blätter tief eingeschnitten bis unpaarig gefiedert; Blütezeit Juli–August; Blüten in doldenartigen Blütenständen, Einzelblüten 2–4,5 mm breit mit ausgebreiteten Kronzipfeln. **VORKOMMEN** Waldlichtungen, feuchte Wiesen, Gräben, Ufer; auf feuchten Lehmböden. **WISSENSWERTES** Inhaltsstoffe – ätherische Öle, Alkaloide und Valepotriate – der stark verzweigten Wurzel wirken beruhigend bei Depression, Schlaflosigkeit, Magenkrämpfen und nervöser Erregung.

Schnittlauch

— *Allium schoenoprasum*



Foto: Hecker

› wird seit 1200 in Italien als Gewürzpflanze kultiviert
› appetitanregend

MERKMALE 10–50 cm hohe Staude, die aus länglicher Zwiebel auswächst; Stängel rundlich; Blätter wechselständig, hohl, setzen alle am Stängelgrund an, bis 2 mm Durchmesser; Blütezeit Mai–August; Blüten in halbkugeligen Köpfchen, Einzelblüten gestielt, sechs sternförmige, hellrosa Hüllblätter, keine Brutzwiebeln. **VORKOMMEN** Wiesen, Ufer, Straßenränder, Schutt; vor allem Gartenpflanze. **WISSENSWERTES** In den Blättern organische Schwefelverbindungen (Lauchöle) und andere Inhaltsstoffe; früher selten als Wurmmittel,

heute als appetitanregendes und verdauungsförderndes Gewürz verwendet.

Arznei-Rhabarber

— Rheum palmatum



Foto: Spohn

› antibakteriell
› magenberuhigend
› gering dosiert gegen Durchfall

MERKMALE 1–2,5 m hohe Staude mit großer, rübenartig verdickter Wurzel; Blätter grundständig, Blattstiel fast stielrund, Blattspreite sehr groß, handförmig in drei bis fünf Lappen eingeschnitten, Lappen zugespitzt, gezähnt bis gefiedert; Blütezeit Mai–August; Blüten in rispenartigen Blütenständen, Einzelblüten mit sechs gleich großen Blütenhüllblättern. **VORKOMMEN** Heimat im Gebirge zwischen Tibet und China; als Heil- oder Zierpflanze kultiviert. **WISSENSWERTES**

Wurzeldroge appetitanregend und als homöopathisches Präparat; in höherer Konzentration auch als Abführmittel verwendet.

Großer Sauerampfer

— Rumex acetosa

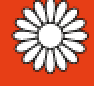


Foto: Pforr

› schwach giftig
› wurde früher gegen »Pestilenz« und »Fieber« eingesetzt

MERKMALE 30–100 cm hohe Staude mit aufrechtem Stängel; Grundblätter lang gestielt, eiförmig, an der Basis herzförmig, Blätter nach oben zu kürzer gestielt bis sitzend, mit zwei Öhrchen Stängel umfassend; Blütezeit Mai–August; Blüten winzig, in lockerer Rispe, sechs Blütenhüllblätter, drei innere zur Fruchtzeit größer. **VORKOMMEN** Wiesen, Wege, Ödland; auf nährstoffreichen Böden. **WISSENSWERTES** Das Kraut enthält u. a. Gerbstoffe, Oxalsäure und -salze, gilt als blutreinigend. Bestandteil von Frühjahrskuren, zur Stärkung der

Abwehrkräfte, schleimlösend; in großen Mengen genossen schwach giftig.



Wasserdost

— *Eupatorium cannabinum*



Foto: Pforr

› die Droge kann leberschädigend und krebserregend wirken

MERKMALE 50–180 cm hohe Staude mit aufrechtem, kurz behaartem und oben verzweigtem Stängel; Blätter gegenständig, kurz gestielt, tief handförmig in drei bis fünf lanzettliche Lappen eingeschnitten; Blütezeit Juli–September; Blüten in vier- bis sechsblütigen Köpfchen (3–5 mm breit), in dichten Doldenrispen, nur Röhren-, keine Zungenblüten. **VORKOMMEN** Feuchte Wälder, Ufer, Gräben; auf möglichst kalkhaltigen Lehmböden; häufig. **WISSENSWERTES** Oberirdische Teile enthalten ätherisches Öl, aber auch giftige Pyrrolizidin-Alkaloide; harntreibend, abführend, Immunabwehr

anregend; Bestandteil homöopathischer Präparate.

Gewöhnliche Pestwurz

— *Petasites hybridus*



Foto: Pforr

› Blattstiel hohl, oberseits tief und eng gerillt

MERKMALE 10–40 cm hohe Staude mit dickem, rötlichem Stängel und schuppenartigen Blättern, nach der Blüte bis 1 m lange und 60 cm breite Blätter, rundlich, am Grund tief herzförmig; Blütezeit März–Mai; Blüten in Köpfchen, in eiförmigen, später walzenförmigen Blütenständen, nur Röhren-, keine Zungenblüten, weibliche und männliche Blüten in getrennten Köpfchen. **VOR-KOMMEN** Feuchte Wälder, Ufer, Gräben; relativ häufig. **WISSENSWERTES** Wurzel enthält Sesquiterpene, aber auch giftige Pyrro-lizidin-Alkaloide; wirkt krampflösend, schmerzstillend, schweißtreibend, Migränemittel; im

Mittelalter als Pestmittel verwendet.

Große Klette

— Arctium lappa



Foto: Laux

› Blütenköpfchen bleiben im Fell haften, so werden die Früchte verbreitet

MERKMALE 60–150 cm hohe, einjährige Pflanze mit kräftigem, gefurchtem Stängel; Grundblätter gestielt, 50 cm lang, herzförmig, Stängelblätter wechselständig, am Grund herzförmig eingeschnitten; Blütezeit Juli–September; Blüten in zahlreichen, kugeligen Köpfchen, nur Röhren-, keine Zungenblüten, Hüllblätter enden in hakig gekrümmten Stacheln. **VORKOMMEN** Ödland, Wegränder; auf lehmigen Böden. **WISSENSWERTES** Wurzel enthält u. a. Schleime, Bitterstoffe, ätherisches Öl; in der Volksmedizin als harn- und schweißtreibendes Mittel verwendet, Öl in Präparaten gegen Rheuma

und Kopfschuppen.

Roter Sonnenhut

— *Echinacea purpurea*



Foto: Pforr

› der Sonnenhut war bereits indianischen Heilkundigen bekannt

MERKMALE 60–180 cm hohe Staude mit verzweigtem Stängel, tief reichende Pfahlwurzel, Stängel und Blätter rau behaart; Blätter wechselständig, eiförmig lanzettlich, am Grunde abgerundet; Blütezeit Juli–September; Blüten in auffallend großen Köpfchen, Zungenblüten 2–4 cm lang, abstehend bis hängend, Röhrenblüten halbkugelförmig angeordnet. **VORKOMMEN** Heimat Nordamerika; in Mitteleuropa als Zier- und Heilpflanze angebaut. **WISSENSWERTES** Extrakte aus der Wurzel und den oberirdischen Teilen werden zur Stärkung des Immunsystems und äußerlich bei schlecht heilenden Wunden

verwendet; in der Homöopathie bei fiebrigen Infekten.

Mariendistel

— *Silybum marianum*



Foto: Laux

› alle Blätter entlang der Adern auffallend weiß gefärbt

MERKMALE 50–150 cm hohe, einjährige Pflanze mit distelartigen Stacheln, Stängel oben verzweigt, Äste schräg aufsteigend; Blätter in grundständiger Rosette, buchtig eingeschnitten, Stängelblätter wechselständig, oft ganzrandig; Blütezeit Juni–September; Blüten in einzelnen Köpfchen am Ende der Zweige, nur Röhrenblüten, Hüllblätter mit langem, spitzem Fortsatz. **VORKOMMEN** Als Heilpflanze aus dem Mittelmeergebiet eingeführt; teils verwildert. **WISSENSWERTES** Der Hauptwirkstoff Silymarin ist in vielen Präparaten enthalten, die Leberschäden heilen bzw. vorbeugen.

Wilde Karde

— Dipsacus fullonum

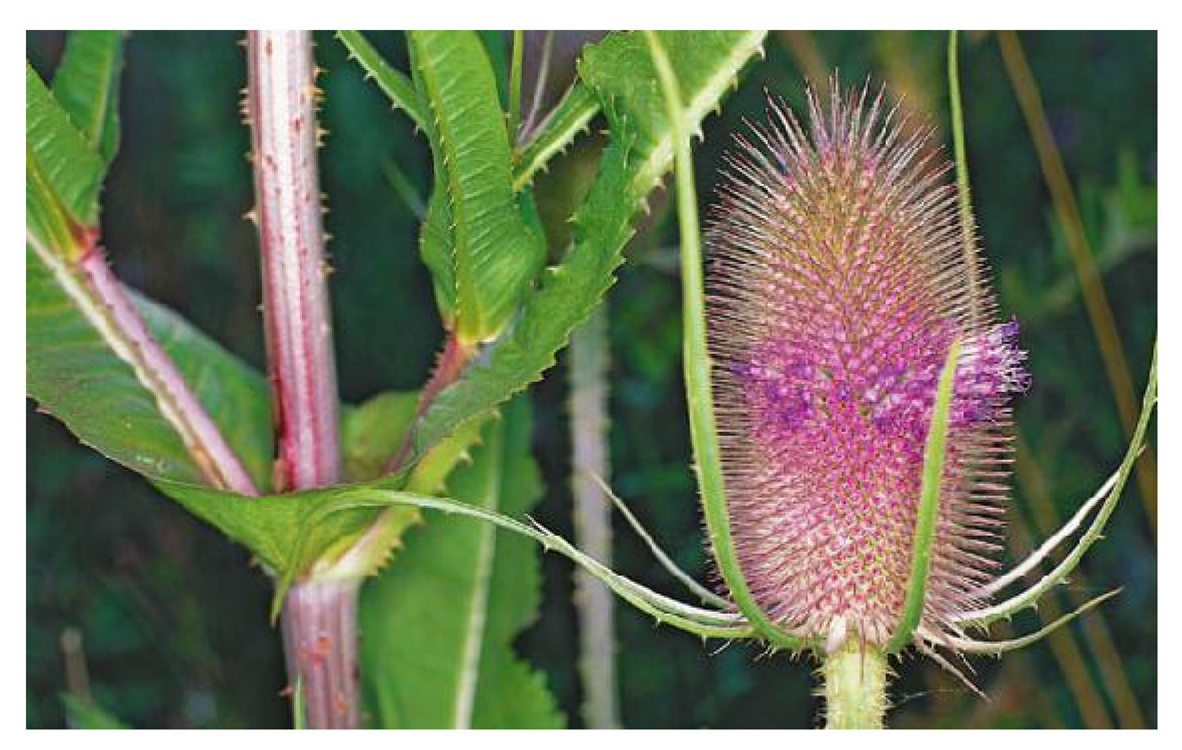


Foto: Laux

› in den Blattachseln sammelt sich Wasser
› hauptsächlich in der Volksmedizin
› verdauungsfördernd

MERKMALE 0,8–2 m hohe, zweijährige Pflanze mit aufrechtem, an den Kanten stacheligem Stängel; Blätter gegenständig, sitzend, jeweils am Grund miteinander verwachsen, an der Mittelrippe stachelig, Hochblätter schmal, den Blütenstand überragend; Blütezeit Juli–August; Blüten in eiförmigem, 3–8 cm hohem Blütenstand. **VORKOMMEN** Ufer, Auwälder, Wegränder; auf feuchten nährstoffreichen Böden. **WISSENSWERTES** Heute nicht mehr

medizinisch verwendet, die Wurzel galt früher als Mittel gegen rissige Haut und Rheuma; in der Homöopathie bei Hautkrankheiten.

Süßholz

— *Glycyrrhiza glabra*



Foto: Laux

› enhält Glycyrrhizinsäure: sie ist 50-mal süßer als Rohrzucker
› Rohstoff von Lakritze

MERKMALE 50–130 cm hohe Staude mit aufrechtem, verzweigtem Stängel und holzigem, gelbem Wurzelstock; Blätter wechselständig, gefiedert mit eiförmigen Teilblättchen, unterseits drüsig klebrig; Blütezeit Mai–September; Schmetterlingsblüten in 8–15 cm langen, aufrechten Trauben, Einzelblüten 8–12 mm lang; Früchte kahle bis borstige Hülsen. **VORKOMMEN** Vom Mittelmeergebiet bis Südwestasien verbreitet; als Heilpflanze eingeführt; gelegentlich verwildert. **WISSENSWERTES** Die Wurzelrinde enthält Saponine,

Flavonoide und andere Wirkstoffe; sie wirken schleimlösend und sind Bestandteil von Hustenmitteln.

Gewöhnliche Hauhechel

— *Ononis spinosa*



Foto: Laux

› seit der griechisch-römischen Antike als Mittel gegen Blasen- und Nierensteine empfohlen

MERKMALE 20–100 cm hoher Halbstrauch mit verholzter Stängelbasis, behaart, Seitentriebe enden in unverzweigten Dornen; Blätter wechselständig, untere gefiedert mit drei Teilblättchen, obere meist einfach, Teilblättchen 1–3 cm lang, oval; Blütezeit Juni–August; Schmetterlingsblüten einzeln oder zu wenigen in den oberen Blattachseln, Fahne außen behaart, dunkel geadert; Früchte eiförmig aufgeblasene, 5–10 mm lange Hülsen. **VORKOMMEN** Halbtrockenrasen, Weiden, Wege; nährstoffarme, kalkhaltige Böden.

WISSENSWERTES Die Inhaltsstoffe der Wurzel wirken harntreibend, werden bei Entzündungen der Harnwege verwendet; früher bei Gicht und Rheuma.

Eisenkraut

— *Verbena officinalis*

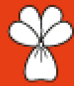


Foto: Pforr

› drei Blatt-Typen, ungleich große Kronblätter
› bewährte Volksheilpflanze

MERKMALE 30–100 cm hohe, ein- bis mehrjährige Pflanze, Stängel aufrecht, vierkantig, im Blütenstand verzweigt, unten verholzt; Blätter gegenständig, untere gestielt, grob eingekerbt, mittlere dreilappig, obere sitzend, einfach; Blütezeit Juli–September; Blüten klein, weiß bis rosa-lila, in Ähren, zur Fruchtzeit 10–25 cm lang. **VORKOMMEN** Ödland, Wegränder, Weiden; auf nährstoffreichen Böden. **WISSENSWERTES** Alte Volksheilpflanze, harntreibend, u. a. den Milchfluss fördernd, heute in abwehrkräftefördernden und

schleimlösenden Mitteln.





Hasen-Klee

— Trifolium arvense

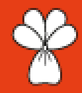


Foto: Pforr

› weiß-wolliger Blütenstand
› bei Durchfallerkrankungen

MERKMALE 5–30 cm hohe, einjährige Pflanze mit niederliegendem bis aufsteigendem Stängel, dicht behaart, rot überlaufen; Blätter wechselständig, gefingert mit 3–25 mm langen, schmalen Teilblättchen, beiderseits weich behaart, Nebenblätter schmal; Blütezeit Juni–September; Schmetterlingsblüten in eiförmigen bis länglichen Köpfchen, Einzelblüten 3–4 mm lang, Farbänderung von Weiß nach Rosa. **VORKOMMEN** Rasen, Ödland, Wiesen, Äcker; auf lockeren, trockenen Böden. **WISSENSWERTES** Das Kraut enthält vor allem

Gerbstoffe; wird nur selten in der Volksmedizin bei Durchfall oder zu Spülungen im Mundraum genutzt.



Rote Blüten, zweiseitig-symmetrisch

Rot-Klee

— *Trifolium pratense*



Foto: Laux

› seit dem 11. Jh. zur Bodenverbesserung und als Futterpflanze angebaut

MERKMALE 10–40 cm hohe Staude mit kriechendem bis aufrechtem Stängel, behaart; Blätter wechselständig, lang gestielt, obere fast sitzend, in drei ovale Fiederblättchen mit kurzer Spitze geteilt, meist mit heller Zeichnung, Nebenblätter etwa so groß wie die Fiedern; Blütezeit Mai–September; 30 bis 90 Schmetterlingsblüten in eiförmigen bis kugeligen Köpfchen, Einzelblüten 13–18 mm lang. **VORKOMMEN** Fette Wiesen, lichte Wälder; auch Kulturklee auf nährstoffreichen Böden. **WISSENSWERTES** Wird fast nur noch in der Homöopathie verwendet; in der Volksmedizin bei Keuchhusten oder Hautkrankheiten.

Kapuzinerkresse

— *Tropaeolum majus*



Foto: Pforr

› scharf schmeckende Blätter als Gewürz
› Blüten als Zutat im Salat

MERKMALE Kriechende oder kletternde, einjährige Pflanze mit bis zu 5 m langem Stängel; Blätter wechselständig, lang gestielt, rundlich mit welligem Rand, Blattstiel setzt in der Spreitenmitte an; Blütezeit Juni–Oktober; Blüten lang gestielt, einzeln in den Blattachseln, fünfzipfeliger Kelch mit Sporn, fünf Kronblätter, auch gelbe Blüten. **VORKOMMEN** Als Zierpflanze aus Peru nach Europa eingeführt. **WISSENSWERTES** In den oberirdischen Teilen Senfölglykoside und Flavonoide; wirkt bei Infektionen der Atemwege, stärkt das Immunsystem, fördert die

Heilung von Muskelschmerzen und Prellungen.

Gewöhnlicher Erdrauch

— Fumaria officinalis



Foto: Laux

› krampflösend sowie den Gallenfluss regulierend

MERKMALE 10–40 cm hohe, einjährige Pflanze mit aufrechtem, verzweigtem Stängel, kahl; Blätter wechselständig, doppelt gefiedert, Teilblättchen 2–3 mm breit, blaugrün bereift; Blütezeit April–Oktober; Blüten in 15 bis 30-blütiger Traube, Krone hell, vorne dunkelrot, 5–8 mm lang mit kurzem, dickem Sporn. **VORKOMMEN** Äcker und Gärten, Ödland; auf nährstoffreichen Lehmböden; häufig. **WISSENSWERTES** Blühendes Kraut enhält Alkaloide und Flavonoide, wirkt krampflösend im Verdauungstrakt, abführend und harntreibend, reguliert den Gallenfluss; in der Volksmedizin auch äußerlich bei Hautkrankheiten

genutzt.

Echtes Herzgespann

— *Leonurus cardiaca*

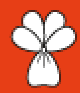


Foto: Laux

› der Artname *cardiaca* kommt von griechisch »kardiakos«, d. h. Herz, herzkrank

MERKMALE 50–150 cm hohe, ein- bis mehrjährige Pflanze mit aufrechtem, verzweigtem Stängel, dicht abstehend behaart; Blätter gegenständig, gestielt, untere handförmig in drei bis sieben Lappen geteilt, obere schmaler, grob gezähnt; Blütezeit Juni–September; Lippenblüten in Quirlen in den Achseln der oberen Blätter, Oberlippe helmförmig, Unterlippe dreiteilig. **VORKOMMEN** Ödland, Gebüsche, Wegränder; auf feuchten, nährstoffreichen Böden; selten. **WISSENSWERTES** Kraut enthält u. a. verschiedene Bitterstoffe,

Flavonoide und Gerbstoffe; wirkt beruhigend und blutdrucksenkend, z. B. bei nervösen Herzbeschwerden.



Echter Dost

— Origanum vulgare

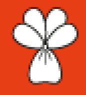


Foto: Pforr

› Gartenformen des Dostes sind von kräftigerem Geschmack
› wird als Gewürz vewendet

MERKMALE 20–90 cm hohe, aromatisch duftende Staude mit aufrechtem, vierkantigem Stängel, rundum oder zweiseitig behaart; Blätter gegenständig, kurz gestielt, oval, zugespitzt, auf der Unterseite hervortretende Rippen; Blütezeit Juli–September; Lippenblüten 4–7 mm lang, purpurviolett, in doldenartigen Blütenständen, gerade Ober- und dreilappige Unterlippe. **VORKOMMEN** Trockene Wiesen, Wegränder, lichte Wälder; auf lockeren, steinigen Böden. **WISSENSWERTES** Enthält u. a. verschiedene ätherische Öle und Gerbstoffe; als Droge

appetitanregend, verdauungsfördernd, hustenlindernd.



Echter Thymian

— Thymus vulgaris



Foto: Laux

› sein Öl ist in vielen Gurgel- und Rasierwässern sowie Badezusätzen enthalten
› wirkt keimtötend

MERKMALE 10–35 cm hoher, aromatisch duftender Halbstrauch, Triebe niederliegend, am Ende aufsteigend; Stängel vierkantig, rundum behaart; Blätter gegenständig, kurz gestielt, lineal bis elliptisch, am Rand nach unten eingerollt; Blütezeit Juni–Oktober; Lippenblüten 4–6 mm lang, hellviolett, in dichten, zylindrischen Blütenständen. **VORKOMMEN** Heimat Mittelmeer; in Mitteleuropa als Gewürz und Heilpflanze angebaut. **WISSENSWERTES** Enthält u. a. ätherisches Öl, Bitter- und Gerbstoffe; Gewürz; das Öl ist keimtötend, schleimlösend,

wirkt bei Husten und Magen-Darm-Störungen.

Feld-Thymian

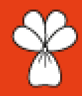
— Thymus pulegioides



Foto: Laux

› in der Antike magische Anwendung gegen Skorpion- und Schlangenbisse

MERKMALE 5–20 cm hohe, aromatisch duftende Staude mit verholzender Basis; Stängel vierkantig, auf den Kanten behaart, niederliegend bis aufsteigend; Blätter gegenständig, gestielt, eiförmig; Blütezeit Juni–September; Lippenblüten 3–6 mm lang, rosaviolett, Oberlippe mit drei, Unterlippe mit zwei längeren Zipfeln, in dichten, kopfigen Blütenständen. **VORKOMMEN** Trockene Wiesen, Halbtrockenrasen; auf sandigen, nährstoffarmen Lehmböden. **WISSENSWERTES** Volksheilmittel gegen Husten, Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Störungen; krampflösend und keimhemmend.



Rote Blüten, zweiseitig-symmetrisch

Echter Ziest

— Stachys officinalis

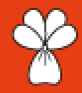


Foto: Laux

› vom Apotheker auch *Betonica officinalis* genannt
› hemmt Zahnfleischent- zündungen

MERKMALE 20–80 cm hohe Staude, auch ein- oder zweijährig; Stängel vierkantig, aufrecht, kaum verzweigt; Blätter gegenständig, untere lang gestielt, rosettenartig, obere sitzend, entfernt stehend, herzförmig bis länglich, gesägt; Blütezeit Juli–August; Lippenblüten 8–15 mm lang, in 3–6 cm hohen Scheinähren. **VORKOMMEN** Wiesen, Gebüsche, lichte Wälder; Lehm- oder Tonböden, Kalk meidend; örtlich selten bis bedroht. **WISSENSWERTES** Kraut enthält zur Blütezeit vor allem Gerbstoffe; fast nur in der Volksmedizin gegen Durchfall und zum

Gurgeln bei Entzündungen im Mund-Rachen-Raum verwendet.



Rote Blüten, zweiseitig-symmetrisch

Echte Pfefferminze

— Mentha piperita



Foto: Spohn

› natürliche, sterile Hybride, erstmals im 17. Jh. beschrieben

MERKMALE 30–90 cm hohe Staude mit aufrechtem, vierkantigem Stängel, oft rot überlaufen, duftet nach Pfefferminze; Blätter gegenständig, kurz gestielt, länglich eiförmig, gezähnt; Blütezeit Juni–August; Lippenblüten 3–4 mm lang, lila bis rosa, kleine Ober- und dreilappige Unterlippe, in 5–8 cm langen, walzlichen Scheinähren. **VORKOMMEN** Alte Heilpflanze; gelegentlich auf nährstoffreichen, kalkhaltigen Böden verwildert. **WISSENSWERTES** Enthält vor allem ein ätherisches Öl mit duftendem Menthol; beruhigt den Magen, löst Krämpfe und regt den Appetit an, äußerlich kühlend (auch

Schleimhäute).

Krause Minze

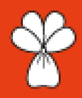
— *Mentha spicata* var. *crispa*



Foto: Laux

› in den Blattachseln unter dem Blütenstand oft zwei weitere Ähren

MERKMALE 30–100 cm hohe Staude (selten einjährig) mit vierkantigem Stängel; Blätter gegenständig, sehr kurz gestielt bis sitzend, länglich eiförmig, zerschlitzt gezähnt, kraus; Blütezeit Juli–September; Lippenblüten 1–3 mm lang, blassviolett bis weißlich, in ca. 1 cm breiter, langer Scheinähre. **VORKOMMEN** Alte Heilpflanze; gelegentlich auf Äckern, an Gräben oder Ufern verwildert. **WISSENSWERTES** Ätherisches Öl ohne Menthol, Gerbstoffe und Flavonoide; wird in Mundwässern, Zahnpasten und Kaugummis verwendet; appetitanregend, verdauungsfördernd, Blähungen treibend.



Rote Blüten, zweiseitig-symmetrisch

Scharlach-Indianernessel

— Monarda didyma



Foto: Laux

› von Nachtfaltern mit langen Rüsseln bestäubt
› Hustenmittel
› äußerlich bei Wunden

MERKMALE 50–90 cm hohe Staude mit vierkantigem Stängel, Pflanze borstig behaart; Blätter lang gestielt, gegenständig, eiförmig zugespitzt, am Rand eingekerbt; Blütezeit Juli–September; Lippenblüten scharlachrot in endständigen, büschelartigen Quirlen, Einzelblüten 4–5 cm lang. **VORKOMMEN** Nordamerika; nach Mitteleuropa als Zierpflanze eingeführt; selten auch verwildert. **WISSENSWERTES** Blätter mit ätherischem Öl, Bitter- und Gerbstoffen; in den USA als Oswego-

Tee bekannt; magenberuhigend, hustenlindernd, äußerlich zur Wundbehandlung; 1752 aus Carolina nach Europa gebracht.

Echter Ehrenpreis

— Veronica officinalis



Foto: Laux

› im Mittelalter als weit verbreitetes Volksheilmittel verwendet

MERKMALE 10–20 cm hohe Staude mit niederliegendem, verzweigtem Stängel (bis 50 cm lang), im Blütenbereich aufgerichtet; Blätter gegenständig, eiförmig, verschmälern sich in den kurzen Stiel, fein gesägt und dicht behaart, länglich eiförmig, zerschlitzt gezähnt, kraus; Blütezeit Mai–Juli; Blüten hellblau bis blasslila, ca. 8 mm breit, vier etwas ungleiche, zipfelige Blütenblätter, in wenigen, lockeren, seitlichen Trauben. **VORKOMMEN** Magere Wiesen, Weiden und Heiden; auf sauren, trockenen Böden. **WISSENSWERTES** Selten bei Husten, Katarrhen im Verdauungstrakt, Blasen- und Hautkrankheiten

oder Rheuma verwendet.

Bachbungen-Ehrenpreis

— Veronica beccabunga



Foto: Pforr

› Presssaft für Frühjahrskuren
› in Blutreinigungstees

MERKMALE 20–60 cm hohe Staude mit kriechendem bis aufsteigendem Stängel, bewurzelt sich an den Knoten; Blätter gegenständig, kurz gestielt, eiförmig bis elliptisch, 4 cm lang, Stängel mit Blättern abschließend; Blütezeit Mai–August; Blüten in gestielten, gegenständigen Trauben in den Blattachseln, vier Kronblätter, intensiv blau, 5–7 mm breit. **VORKOMMEN** Gräben, Bäche, Ufer, Röhricht; auf Schlammböden. **WISSENSWERTES** Selten in der Volksmedizin und Homöopathie verwendet; harntreibend, abführend und blutreinigend;

auch in Maßen als Salatwürze.

Echter Lein

— Linum usitatissimum



Foto: Laux

› aus den Fasern der Pflanze wird Flachs für Stoffe hergestellt

MERKMALE 30–150 cm hohe, einjährige Pflanze mit aufrechtem, nur oben verzweigtem Stängel; Blätter wechselständig, schmal lanzettlich, 4 cm lang, 3–4 mm breit; Blütezeit Juni–August; fünf Blütenblätter, in lockerem Blütenstand, 2–3 cm breit, himmelblau mit dunklen Adern; Frucht eine maximal 1 cm große, kugelige Kapsel mit braun glänzenden Samen. **VORKOMMEN** Sehr alte Nutzpflanze aus Vorderasien; aus Kultur verwildert. **WISSENSWERTES** In den Samen sind bis zu 40% Leinöl und 10% Schleime enthalten; mildes Abführmittel, da die Samen im Darm quellen und an Volumen

zunehmen; früher auch als äußerliche Leinpackungen bei Geschwüren verwendet.

Kleines Immergrün

— Vinca minor



Foto: Hecker

› leicht asymmetrische Kronblätter
› in der römischen Antike gegen »Besessenheit« verwendet

MERKMALE 10–20 cm hohe Staude mit niederliegendem Stängel, der an der Basis verholzt, an den Knoten bewurzelt, Blüten tragende Stängel aufgerichtet; Blätter gegenständig, ledrig immergrün, breit lanzettlich; Blütezeit März–Juni; fünf Blütenblätter, Blüten einzeln in den oberen Blattachseln, 2–3 cm breit. **VORKOMMEN** Lichte Mischwälder, Gebüsche; auf nährstoffreichen Böden; auch aus Gärten verwildert; häufig. **WISSENSWERTES** Oberirdische Teile enthalten Alkaloide und Flavonoide; Pflanze wird nicht mehr als Droge

verwendet, da sie zu Veränderungen des Blutbildes führt, Vinca-Alkaloid (Vincamin) wirkt bei Stoffwechsel- und Durchblutungsstörungen. **Giftig**.



Borretsch, Gurkenkraut

— Borago officinalis



Foto: Laux

- › klassisches Gewürzkraut zum Einlegen von Gurken
- › Blüten für Salate
- › Rheumamittel

MERKMALE 20–50 cm hohe, einjährige Pflanze mit aufrechtem, wenig verzweigtem Stängel, steif-borstig behaart; untere Blätter dicht stehend, gestielt, obere sitzend, elliptisch bis lanzettlich; Blütezeit Juni–September; fünf Blütenblätter, Blüten 2,5 cm breit in lockerem Blütenstand, im Zentrum weißer Ring aus Schuppen. **VORKOMMEN** Aus dem Mittelmeerraum; verwildert in Gartennähe. **WISSENSWERTES** Altes Volksheilmittel zur Blutreinigung; Kraut enthält Schleime,

Gerbstoffe und Flavonoide; wirkt harn- und schweißtreibend, Öl aus den Samen hilft äußerlich und innerlich bei Neurodermitis.

Gewöhnliche Küchenschelle

— Pulsatilla vulgaris

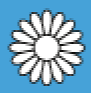


Foto: Willner

› fast nur noch in Naturschutzgebieten
› seidig behaart

MERKMALE 5–50 cm hohe Staude; Grundblätter erscheinen nach der Blüte, gefiedert mit 2–3 mm breiten Teilblättchen, Hochblätter des Blütenstängels in einem Quirl, verwachsen; Blütezeit März–Mai; sechs Blütenblätter, Blüten einzeln, 3–4 cm breit, glockenförmig bis ausgebreitet. **VORKOMMEN** Trockenrasen, Heiden, Kiefernwälder; meist auf Kalkböden; selten. **WISSENSWERTES** Pflanzensaft enthält Protoanemonin (hautreizend); wurde getrocknet früher gegen Rheuma, Magen-Darm-Erkrankungen, Migräne und bei Frauenleiden verwendet.

Giftig. Geschützt.



Echter Safran

— *Crocus sativus*



Foto: Laux

› für 1 kg Safran braucht man die Narben von zwei Millionen Blüten

MERKMALE 8–30 cm hohe Zwiebelpflanze; alle Blätter grundständig, grasartig, gekielt, Ränder nach unten umgebogen; Blütezeit September–November; Blüten einzeln, hellviolett mit dunklen Adern, 6 mm lang, unten zu einer Röhre verwachsen; drei rote Narbenäste, die aus der Blüte herausragen. **VORKOMMEN** Nur in Niederösterreich, Elsass, Schweiz verwildert; selten. **WISSENSWERTES** Verschiedene Wirkstoffe, nur in den Narben (auch Safrangewürz); heute nur noch in homöopathischen Anwendungen genutzt; früher in der Volksheilkunde: beruhigend, verdauungsanregend,

menstruationsfördernd. **Giftig**. **Geschützt**.

Deutsche Schwertlilie

— Iris germanica



Foto: Laux

› früher mussten zahnende Kinder gegen den Schmerz auf die Wurzel beißen

MERKMALE 30–100 cm hohe Rhizompflanze; Blätter grundständig, schwertförmig, bis 35 mm breit; Stängel kürzer als die Blätter, Blütezeit Mai–Juni; mehrere Blüten in den Achseln trockenhäutiger Tragblätter, drei äußere Blütenhüllblätter dunkelviolett, an der Basis heller, gelbe Behaarung, drei innere aufrecht, etwas heller. **VORKOMMEN** Halbtrockenrasen, felsige Hänge, Weinberge; kalkhaltige Böden; selten. **WISSENSWERTES** Als »Veilchenwurzel« bekannt, enthält ätherisches Öl, Triterpene und andere Wirkstoffe; wurde bei Katarrhen der Atemwege verwendet; Aromastoff für Liköre und Kosmetik.

Geschützt.

Gewöhnliche Wegwarte

— Cichorium intybus



Foto: Pforr

› das Blütenköpfchen ist nur bis gegen Mittag geöffnet

MERKMALE 30–140 cm hohe Staude mit sparrig verzweigtem Stängel; grundständige Blätter tief geteilt, grob gezähnter Rand, obere Blätter wechselständig, lanzettlich, ganzrandig; Blütezeit Juli–Oktober; Blüten in 3–4 cm breiten Köpfchen in den oberen Blattachseln, hellblau, nur Zungenblüten. **VORKOMMEN** Wegränder, Ödland, Weiden; auf nährstoffreichen Böden. **WISSENSWERTES** Vor allem die verdickte Wurzel und das Kraut enthalten Milchsaft mit Bitterstoffen; wurde in der Volksheilkunde zur allgemeinen Kräftigung verwendet; verdauungsfördernd; Wurzel wurde auch als Kaffeeersatz genutzt

(»Zichorienkaffee«).

Acker-Rittersporn

— *Consolida regalis*



Foto: Pforr

› durch Spritzmittel sehr selten geworden
› mildes Entwässerungsmittel

MERKMALE 20–50 cm hohe, einjährige Pflanze mit aufrechtem Stängel, kurz behaart; Blätter wechselständig, kurz gestielt, obere sitzend, mehrfach gefiedert mit 1–2 mm breiten Teilblättchen; Blütezeit Mai–September; Blüten in lockerem Blütenstand, fünf Blütenhüllblätter, das oberste mit 25 mm langem, geradem Sporn. **VORKOMMEN** Wegränder, Getreidefelder, Ödland; auf kalkreichen Böden; selten und gefährdet. **WISSENSWERTES** Blüten enthalten weniger Alkaloide als das Kraut; früher für harntreibende Blasen- und Nierentees verwendet,

als sogenannte »Schmuckdroge« auch in anderen Tees.

Blauer Eisenhut

— *Aconitum napellus*



Foto: Willner

› tödlich giftig
› Gift wird auch durch die Haut aufgenommen

MERKMALE 10–250 cm hohe Staude mit aufrechtem, geradem Stängel; Blätter wechselständig, tief handförmig in fünf bis sieben Abschnitte geteilt, Lappen nochmals tief eingeschnitten; Blütezeit Juni–Oktober; Blüten in dichter Traube, Einzelblüten tiefblau, ein Kronblatt helmförmig aufgewölbt, zwei nach unten, zwei zur Seite gerichtet. **VORKOMMEN** Gebüsche, Hochstaudenfluren, Bachufer; im Gebirge bis 3000 m Höhe. **WISSENSWERTES** Eisenhut gehört zu den giftigsten Pflanzen Europas! Die Knollen wurden dennoch früher bei Muskel- und

Gelenkschmerzen verwendet; heute noch immer in homöopathischen Dosen bei Neuralgien. **Geschützt**. **Giftig**.

März-Veilchen

— *Viola odorata*



Foto: Pforr

› gehört zu den ersten Frühlingsboten
› Hausmittel gegen Bronchitis und Husten

MERKMALE 3–10 cm hohe Staude ohne oberirdische Stängel; kräftiges Rhizom; Blätter in einer Rosette, lang gestielt, 1,5–3,5 cm lang, rundlich bis herz-eiförmig, fein behaart; Blütezeit März–April; Blüten einzeln in den Blattachseln, lang gestielt, zwei seitliche Blütenblätter abwärts gerichtet, 5–7 mm langer, gerader Sporn. **VORKOMMEN** Lichte Laubwälder, Hecken, Bachufer; auf nährstoffreichen Böden. **WISSENSWERTES** Vor allem im Rhizom sind Saponine enthalten, ätherisches Öl dagegen in den Blüten; wirkt schleimlösend und

auswurffördernd bei Bronchialkatarrh; in der Homöopathie auch gegen Rheuma.

Gewöhnlicher Gundermann

— Glechoma hederacea



› ultraviolette Muster auf der Unterlippe locken Hummeln und Bienen an

MERKMALE 5–20 cm hohe Staude mit vierkantigem, abstehend behaartem Stängel; Blätter gegenständig, lang gestielt, nierenförmig bis rundlich herzförmig, grob gekerbt; Blütezeit April–Juni; Lippenblüten in Quirlen in den oberen Blattachseln, 1–2 cm lang, hellviolett, selten auch weiß oder rosa, Unterlippe purpurn gefleckt. **VORKOMMEN** Wälder, Wiesen, Weiden, Ufer; auf nährstoffreichen Lehmböden; sehr häufig. **WISSENSWERTES** In den grünen Teilen u. a. Bitterstoffe und ätherisches Öl, altes Volksheilmittel gegen Magen- und Darmkatarrh sowie äußerlich als Wundheilmittel; Blätter auch für Wildkräutersalate.

Kriechender Günsel

— *Ajuga reptans*

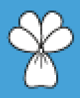


Foto: Hecker

› Stängel zweireihig behaart
› UV-Muster auf der Unterlippe

MERKMALE 10–30 cm hohe Staude mit Ausläufern; Rosettenblätter lang gestielt, Stängelblätter gegenständig, eiförmig, ganzrandig, untere bis 9 cm lang, obere kleiner; Blütezeit Mai–August; Blüten in Scheinquirlen, Krone 10–17 mm lang, blau, selten rötlich oder weiß, flaumig behaart, Oberlippe kurz mit zwei Spitzen. **VORKOMMEN** Gebüsche, Wiesen, Wälder; auf nährstoffreichen, humushaltigen Böden. **WISSENSWERTES** Selten in der Homöopathie, seit alters beliebtes Volksheilmittel; Gerbstoffe helfen bei kleinen Wunden und

Entzündungen im Mund-Rachen-Raum sowie bei Leber- und Gallenbeschwerden.



Echter Salbei

— *Salvia officinalis*

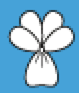


Foto: Laux

› enthält viel giftiges Thujon, bei normaler Dosierung ungefährlich

MERKMALE 20–70 cm hohe, an der Basis verholzende Staude, aromatisch duftend; Stängel vierkantig bis rundlich, Zweige weiß-wollig behaart; Blätter gegenständig, lang gestielt, obere sitzend, länglich eiförmig bis lanzettlich, runzlig; Blütezeit Mai–Juli; Lippenblüten in Quirlen in den oberen Blattachseln, Krone 20–35 mm, gerade Oberlippe, Unterlippe dreilappig. **VORKOMMEN** Mittelmeerpflanze; als Heil- und Gewürzkraut angebaut; selten auch verwildert. **WISSENSWERTES** In den Blättern finden sich u. a. ätherisches Öl und Bitterstoffe; Gurgelmittel, bei Verdauungsbeschwerden und starker

Schweißbildung.



Blaue Blüten, zweiseitig-symmetrisch

Ysop

— Hyssopus officinalis



Foto: Laux

› blüht erst nach zwei bis drei Jahren zum ersten Mal
› blähungstreibend

MERKMALE 20–70 cm hoher Halbstrauch mit verholzter Basis; Stängel rundlich, anliegend behaart; Blätter sitzend an gestauchten Kurztrieben, daher scheinbar quirlständig, lineal bis lanzettlich, derb; Blütezeit Juli–September; Lippenblüten in einseitswendigen Blütenständen, Krone bis 12 mm lang, Oberlippe kurz, Unterlippe doppelt so lang, dreilappig. **VORKOMMEN** Mittelmeerpflanze; als Heil- und Gewürzkraut angebaut; selten auch verwildert. **WISSENSWERTES** Die Blätter enthalten u. a. ätherisches Öl und Bitterstoffe; Gurgelmittel

bei Entzündungen im Mund-Rachen-Raum; bei Husten und Darmkatarrh. Gewürz.

Rosmarin

— *Rosmarinus officinalis*



Foto: Laux

› erleichtert die Verdauung fetter Gerichte
› regt Nerven und Kreislauf an

MERKMALE 50–150 cm hoher, immergrüner Strauch, aromatisch duftend; Blätter gegenständig, schmal-lineal, Rand nach unten eingerollt, unterseits behaart; Blütezeit März–Juli; Lippenblüten in den Achseln der mittleren und oberen Blätter, 10–12 mm lang, gerade Ober- und dreiteilige Unterlippe, blau, blassblau oder rosa. **VORKOMMEN** Mittelmeerpflanze; als Zier- und Gewürzpflanze nach Mitteleuropa eingeführt; selten verwildert. **WISSENSWERTES** In den Blättern u. a. ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide; Rosmarinöl

äußerlich bei Rheuma und Durchblutungsstörungen, zum Gurgeln und als Badezusatz.

Echter Lavendel

— *Lavandula angustifolia* ssp. *angustifolia*



Foto: Reinhard

› liefert Duftstoffe für Kosmetik
› wirkt gegen Motten
› bei Schlafstörungen

MERKMALE 20–60 cm hoher, immergrüner Halbstrauch, verzweigt, aromatisch duftend; Blätter gegenständig, schmal, 4 cm lang, 5 mm breit, Rand nach unten eingerollt, unterseits behaart; Blütezeit Juli–August; Lippenblüten in lang gestieltem, ährenartigem Blütenstand, Blüten in Quirlen, kurze Ober-, dreiteilige Unterlippe, blauviolett.
VORKOMMEN Südeuropa, als Zier- und Gewürzpflanze in Mitteleuropa angepflanzt; verwildert auf sehr trockenen Standorten.

WISSENSWERTES In den Blüten vor allem ätherisches Öl; leichtes Beruhigungsmittel, gegen Migräne und Erschöpfung, krampflösend, verdauungsfördernd.

Hopfen

— Humulus lupulus



Foto: Pforr

› Bierhopfen wird ausschließlich aus unbestäubten Zapfen gewonnen

MERKMALE 3–6 m hohe, mit dem Stängel windend kletternde Staude; Blätter gegenständig, herzförmiger Grund, tief in drei bis fünf Lappen eingeschnitten; Blütezeit Juli–August; männliche Blüten in lockeren Rispen in den Blattachseln, weibliche in 2–3 cm langer, beblätterter Ähre (zweihäusig). **VORKOMMEN** Vor allem in Kultur, selten in Auwäldern auf tiefgründigen Böden. **WISSENSWERTES** Weibliche Blütenstände (»Zapfen«) enthalten Bitter- und Gerbstoffe und ätherisches Öl; leichtes Schlaf- und Beruhigungsmittel, verdauungsfördernd; bitterer Aromastoff im Bier.

Grüne Blüten, vier Blütenblätter

Große Brennnessel

— *Urtica dioica*



Foto: Laux

› der robuste »Nesselstoff« wird aus den Fasern der Brennnessel gewebt

MERKMALE 50–150(– 250) cm hohe Staude, Pflanze mit Brennhaaren; Blätter gegenständig, bis 10 cm lang, eiförmig, lang zugespitzt, grob gesägt; Blütezeit Juni–Oktober; männliche Blüten in aufrechten Rispen in den Blattachseln, weibliche nach der Bestäubung herabhängend (zweihäusig). **VORKOMMEN** Wegränder, Ödland, in der Nähe von Kulturland; nährstoffreiche Böden; häufig. **WISSENSWERTES** Blätter enthalten u. a. Flavonoide, Mineralien, organische Amine; wirken bei Entzündungen der Harnwege, vorbeugend gegen Harnsteine, bei Rheuma; frischer Pflanzensaft für Frühjahrskuren, zarte Blätter als

Wildkräuter-Spinat.

Spitz-Wegerich

— *Plantago lanceolata*



Foto: Laux

› frischer Presssaft wirkt bei Insektenstichen entzündungshemmend

MERKMALE 10–50 cm hohe Staude; alle Blätter in grundständiger Rosette, 10–20 cm lang, 2 cm breit, gestielt, längs geadert, ledrig; Blütezeit April–September, Blüten in langer Ähre am Ende eines nackten, gerillten Schaftes; Staubblätter ragen deutlich aus der vierzipfligen Blüte heraus. **VORKOMMEN** Wiesen, Wegränder, Ackerland; auf nährstoffreichen Böden; häufig. **WISSENSWERTES** Die Blätter enthalten Saponine, Gerbstoffe, Schleime, Kalium und Zink; schleimlösend, wird bei Katarrhen der Atemwege und Schleimhautentzündungen verwendet, äußerlich bei

Hautentzündungen und kleinen Wunden.

Purgier-Kreuzdorn

— *Rhamnus cathartica*



Foto: Laux

› in der Homöopathie bei Leberleiden
› Hausmittel u. a. bei Gicht, Wassersucht und Rheuma

MERKMALE 3 m hoher, sommergrüner Strauch oder bis 8 m hohes Bäumchen, locker verzweigt, Dornen an den Zweigenden; Blätter gegenständig, oval, gezähnt, Seitennerven bogig verlaufend; Blütezeit April–Mai; Blüten unscheinbar in den Blattachseln, gelblich grün; schwarze Beeren. **VORKOMMEN** Auwälder, Gebüsche, Waldränder; auf lockeren Böden. **WISSENSWERTES** Beeren mit Gerbstoffen, Flavonoiden und giftigen Anthrachinon-Verbindungen; wurden früher direkt zum Abführen genommen, heute in einigen Abführmitteln

enthalten; in der Homöopathie bei schlechter Verdauung. **Giftig**.

Faulbaum

— Frangula alnus



Foto: Laux

› Holzkohle aus den Ästen wurde früher dem Schießpulver beigemischt

MERKMALE 3 m hoher, sommergrüner Strauch oder sommergrünes Bäumchen, dornenlos, Rinde mit Korkwarzen; Blätter wechselständig, gestielt, rundlich bis eiförmig, glattrandig; Blütezeit Mai–Juni; Blüten grünlich weiß, zu wenigen in den Blattachseln; kugelige Steinfrüchte von Grün über Rot nach Schwarz reifend. **VORKOMMEN** Auwälder, Gebüsche, Waldränder, Mischwälder; auf nassen Böden. **WISSENSWERTES** Rinde mit Gerbstoffen, Alkaloiden und Anthrachinon-Glykosiden; altes, aber gefährliches Abführmittel, Bestandteil kommerzieller Präparate, in der Homöopathie bei schlechter

Verdauung; evtl. krebserregend. **Giftig**.

Gewöhnlicher Efeu

— Hedera helix



Foto: Laux

› späte Blüte ist wichtige Nektarquelle für Insekten
› homöopatisch bei Überfunktion der Schilddrüse

MERKMALE Bis 20 m hoch kletternder, immergrüner Strauch, Haftwurzeln; Blätter wechselständig, gestielt, ledrig, an nicht blühenden Trieben in drei bis fünf spitze Lappen eingeschnitten, Blütentriebe mit ovalen Blättern; Blütezeit September–Oktober; Blüten in kugeligen Dolden; blauschwarze Beerenfrucht im Frühling. **VORKOMMEN** Wälder, Gebüsche, Ruinen, Auwälder, zur Hausbegrünung. **WISSENSWERTES** Blätter enthalten Saponine, Alkaloide und andere Stoffe; schleim- und krampflösend, gegen Husten

und Bronchitis, volks-medizinisch bei Rheuma und Hautkrankheiten.
Giftig.

Schwarze Johannisbeere

— *Ribes nigrum*



Foto: Laux

› zerriebene Blätter duften aromatisch streng

MERKMALE 1–2 m hoher, sommergrüner Strauch, Jungtriebe behaart; Blätter wechselständig, handförmig in drei bis fünf Lappen eingeschnitten, gesägt, Blattrippen kurz behaart, unterseits gelbe Drüsen; Blütezeit April–Mai; Blüten in Trauben, fünf Blütenblätter; schwarze Beerenfrüchte,. **VORKOMMEN** Auwälder, feuchte Gebüsche, als Beerenstrauch in Gärten. **WISSENSWERTES** Früchte reich an Vitamin C (Säfte, Marmelade); in der Volksmedizin werden getrocknete Beeren gegen Durchfall und zum Gurgeln verwendet; Blätter enthalten ätherisches Öl, harn- und schweißtreibend bei Rheuma, Bestandteil

vieler Teemischungen.

Mistel

— Viscum album



Foto: Laux

› Misteln sind Halbparasiten, die ihren Wirten Wasser und Mineralien, aber keine Nährstoffe entziehen

MERKMALE 20–50 cm hoher, immergrüner Strauch, der auf Zweigen von Bäumen sitzt, stark verzweigt; Blätter gegenständig, schmal oval, ledrig, kurz gestielt; Blütezeit März–Mai; Blüten unscheinbar, acht Blütenblätter, zweihäusig; Frucht weißlich, beerenartig. **VORKOMMEN** Europa; braucht milde Winter; wo sie etabliert ist, ist sie häufig. **WISSENSWERTES** Alle grünen Teile enthalten verschiedene Mistelproteine und andere Substanzen; in Präparaten gegen Bluthochdruck, injiziert gegen Gelenkerkrankungen, Arthrosen, auch

unterstützend bei Krebs; nicht unumstritten; alte Druidenpflanze.

Gewöhnlicher Frauenmantel

— *Alchemilla xanthochlora (A. vulgaris)*



Foto: Pforr

› altes Hausmittel gegen Beschwerden in den Wechseljahren
› für Waschungen bei unreiner Haut

MERKMALE 15–50 cm hohe Staude mit aufrechtem Stängel; Blätter grundständig, lang gestielt, handförmig tief in neun bis elf Lappen eingebuchtet, Rand gezähnt; Blütezeit Mai–September; gelblich grün in doldenartigen Blütenständen, zwei Kreise mit je vier Hüllblättern. **VORKOMMEN** Wälder, Gräben, auf humusreichen, feuchten Lehmböden. **WISSENSWERTES** Oberirdische Teile mit Gerbstof-fen, Flavonoiden und unbekannten Wirkstoffen; Gurgelmittel bei Entzündungen, krampflösend, historische Bedeutung als »Frauenkraut«

gegen Menstruationsstörungen und Beschwerden im Klimakterium.

Kalmus

— *Acorus calamus*



Foto: Laux

› schon im 7. Jh. v. Chr. als Mittel gegen Verdauungsbeschwerden erwähnt

MERKMALE 60–120 cm hohe Staude mit weit kriechendem, dickem Rhizom; Stängel deutlich dreikantig; Blätter lineal-schwertförmig, bis 15 mm breit; Blütezeit Juni–Juli; Blüten in einem 5–8 cm langen, walzenförmigen Kolben, Hüllblatt (Spatha) im unteren Teil mit dem Stängel verwachsen, oben laubblattartig. **VORKOMMEN** Uferbereich stehender oder fließender Gewässer; selten. **WISSENSWERTES** Rhizom mit ätherischen Ölen, Gerbstoffen, Glykosiden; appetitanregend, verdauungsfördernd; Bestandteil von Kräuterschnäpsen. **Geschützt**.

Keulen-Bärlapp

— Lycopodium clavatum



Foto: Hecker

› mit den Sporen (»Hexen- mehl«) stäubten Apotheker ihre Pillen ein

MERKMALE 5–20 cm hohe Staude, keine Blütenpflanze; kriechender, bis 4 m langer Spross mit aufsteigenden Seitentrieben; Blätter schmal, weich, dem Spross anliegend mit weißen Haaren an der Spitze; Sporangienähren zu eins bis drei auf einem Stiel mit wenigen Blättern. **VORKOMMEN** Heiden, Magerrasen auf Silikatgestein, Waldränder; kalkmeidend; sehr selten. **WISSENSWERTES** Sporen in der Homöopathie z. B. gegen Leber- und Gallenleiden, bei Atemwegserkrankungen; Kraut in der Volksmedizin als harntreibendes Mittel (Nieren- und Blasenleiden) und bei Rheuma und

Menstruationsbeschwerden genutzt. **Geschützt**. **Giftig**.

Ackerschachtelhalm

— *Equisetum arvense*



Foto: Pforr

› giftige Arten mit Sporen- und grünen Trieben gleichzeitig

MERKMALE 20–50 cm hohe Staude, keine Blütenpflanze; aus einem bis 1 m langen Wurzelstock treiben im Frühling gelbbraune, unverzweigte Sporentriebe mit kolbenartiger Sporenähre aus, einige Wochen später grüne Triebe mit geraden Verzweigungen in Quirlen; Stängelscheiden mit sechs bis zwölf dunkelbraunen, weißrandigen Zähnen. **VORKOMMEN** Wiesen- und Wegränder; Ackerunkraut; häufig. **WISSENSWERTES** Nur grüne, vegetative Triebe enthalten Mineralien (Kieselsäure), Flavonoide, Alkaloide; harntreibend bei Entzündungen der Harnwege und Wasseransammlungen (Ödemen),

volksmedizinisch bei Rheuma und zur Wundbehandlung verwendet.

Ginkgo

— Gingko biloba

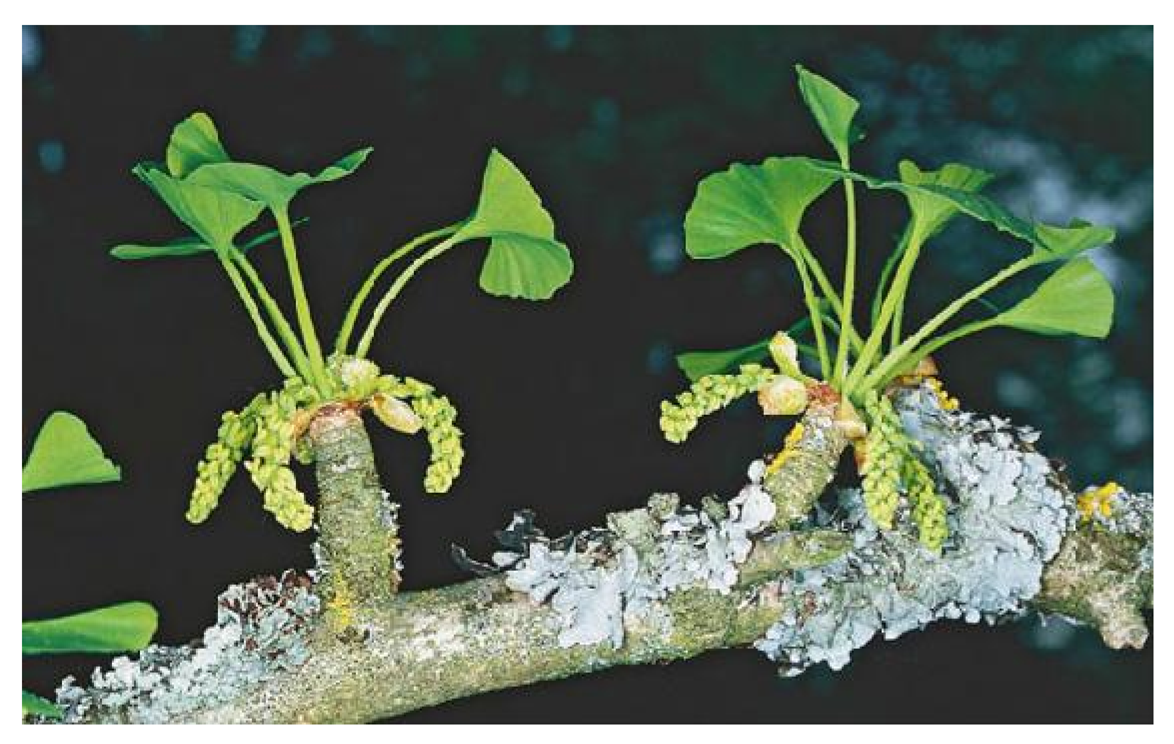


Foto: Spohn

› »lebendes Fossil«, das lange nur versteinert bekannt war
› bei Durchblutungsstörungen

MERKMALE Sommergrüner, bis 30 m hoher Baum, unregelmäßige Krone, locker verzweigt; Blätter lang gestielt, in Büscheln an Kurztrieben, charakteristisch zweigeteilt, fächerförmige Adern; Blütezeit April–Mai; Blüten zweihäusig, Nacktsamer (wie Nadelbäume); männliche Blüten in Kätzchen; kugelige, 2–3 cm breite Früchte auf weiblichen Bäumen. **VORKOMMEN** Heimat China; seit 1730 als Parkbaum in Europa. **WISSENSWERTES** Aus den Blättern wird ein alkoholischer Extrakt gewonnen; in geriatrischen Medikamenten, zur

Verbesserung von Gedächtnis, Sehleistung und Konzentrationsfähigkeit.

Europäische Eibe

— Taxus baccata



Foto: Pforr

› von Eibenholzbögen abgeschossene Pfeile durchschlugen Ritterrüstungen

MERKMALE 10–15 m hoher, immergrüner Nadelbaum, knorriger Stamm, tief ansetzende Verzweigungen; Nadeln scheinbar zweizeilig, 3 cm lang, 2–2,5 mm breit, unterseits grün; Blütezeit März–April; Nacktsamer; männliche Blüten in kleinen gelblichen Zapfen, Samenanlagen zur Reifezeit von grellrotem Arillus umgeben (einziger ungiftiger Teil des Baumes). **VORKOMMEN** Buchenmischwälder an steilen Hängen; sehr selten; Parkbaum. **WISSENSWERTES** Junge Zweige wurden in der Volksmedizin als Wurm- oder Herzmittel verwendet; Taxin aus der Rinde hemmt die Teilung bestimmter Krebszellen.

Geschützt. Giftig.

Gewöhnlicher Wacholder

— Juniperus communis



Foto: Pforr

› aus den Beeren wird Wacholderschnaps gebrannt

MERKMALE Immergrüner, bis 12 m hoher Nadelbaum (meist deutlich kleiner), mehrstämmig; Blätter nadelförmig, stechend, in dreiblättrigen Quirlen; Nacktsamer; Blütezeit April–Mai; Blüten in einem rundlichen bis eiförmigen Beerenzapfen, 5–6 mm dick; daraus entwickeln sich im 2.–3. Jahr die schwarzblauen, bereiften Wacholderbeeren. **VORKOMMEN** Lichte Kiefernwälder, Hänge, Heiden; auf nährstoffarmen Böden. **WISSENSWERTES** Beeren mit ätherischem Öl, Flavonoiden und Gerbstoffen; harntreibend bei Entzündungen des Harnleiters, bei Gelenkrheuma, verdauungsfördernd bei Völlegefühl –

daher als Gewürz zu fettem Fleisch.

Silberweide

— *Salix alba*



Foto: Spohn

› galten im Mittelalter als Bäume von Geistern und Hexen
› gegen Fieber

MERKMALE Bis 25 m hoher, sommergrüner Baum, kräftiger Stamm mit grober, rissiger Borke; Blätter wechselständig, 10 cm lang, 2 cm breit, zugespitzt, unterseits seidig behaart; Blütezeit April–Mai; Blüten in 3–7 cm langen Kätzchen, männliche und weibliche getrennt (zweihäusig).
VORKOMMEN Weichholzaue von natürlichen Fließgewässern.
WISSENSWERTES Die getrocknete Rinde junger Zweige enthält u. a. einen dem Aspirin ähnlichen Wirkstoff; Naturheilmittel mit Langzeitwirkung bei fiebriger Grippe, Kopfschmerzen und Rheuma;

Medikamente und homöopathische Präparate auch aus der Rinde anderer Weiden.

Hängebirke

— Betula pendula



Foto: Pforr

› Birkenteer wird seit der Steinzeit als Klebstoff verwendet (für Pfeile)

MERKMALE 10–25 m hoher, sommergrüner Baum, Stamm mit weißer Rinde mit großen, schwarzen Leisten, Zweige überhängend; Blätter bis 3 cm lang gestielt, breiter Grund, dreieckig rhombisch; Blütezeit April–Mai; männliche Kätzchen hängend an älteren Zweigen, weibliche zur Blütezeit aufrecht, dann hängend an der Spitze von Kurztrieben.
VORKOMMEN Waldränder, Feldgehölze, Brachen, Heiden und Moore.
WISSENSWERTES Blätter mit Gerbstoff, ätherischem Öl u. a. Wirkstoffen; schweiß- und harntreibend, vorbeugend gegen Harnsteine und zur Behandlung leichter Harnwegsentzündungen, äußerlich gegen

Rheuma.

Sanddorn

— Hippophaë rhamnoides



Foto: Laux

› Beeren mit höchstem Vitamin-C-Gehalt aller heimischen Pflanzen

MERKMALE 2–3 m hoher, sommergrüner Strauch, sparrig verzweigt, lang bedornt; Blätter wechselständig, kurz gestielt, lineal-lanzettlich, bis 6 cm lang, unterseits silbrig behaart; Blütezeit April; Blüten unscheinbar, zweihäusig, erscheinen vor den Blättern in kurzen Trauben (männliche kugelig, weibliche walzenförmig); orangegelbe Scheinbeeren. **VORKOMMEN** Sandige oder kiesige Flussufer, Meeresküsten; kalkhaltige Böden. **WISSENSWERTES** Säfte und Extrakte aus frischen Beeren zur Vorbeugung von Erkältungs- und Infektionskrankheiten, in vielen Reformhausprodukten; starke

Ausbreitung über Wurzelausläufer und Sprosse.

Impressum

Wichtige Hinweise für den Benutzer
In diesem Buch werden Hinweise zur Naturheilkunde gegeben. Nur auf die beschriebenen Arten trifft die angegebene Verwendung zu, ihr Gebrauch setzt daher ihre sichere Kenntnis voraus. Heilpflanzentees sollten immer nur beschränkte Zeit und nicht länger als nötig eingenommen werden, auch Hausteemischungen sollte man öfter wechseln. Behandelt werden dürfen nur leichtere Gesundheitsstörungen, die keiner ärztlichen Behandlung bedürfen. Den Arztbesuch kann dieses Buch auf keinen Fall ersetzen. Auch dürfen verschiedene Kräuter, wie z. B. Rosmarin, nicht während der Schwangerschaft eingenommen werden.
Alle Angaben in diesem Buch sind sorgfältig geprüft und geben den neuesten Wissensstand bei der Veröffentlichung wieder. Da sich das Wissen aber laufend in rascher Folge weiterentwickelt und vergrößert, muss jeder Anwender prüfen, ob die Angaben nicht durch neuere Erkenntnisse überholt sind.

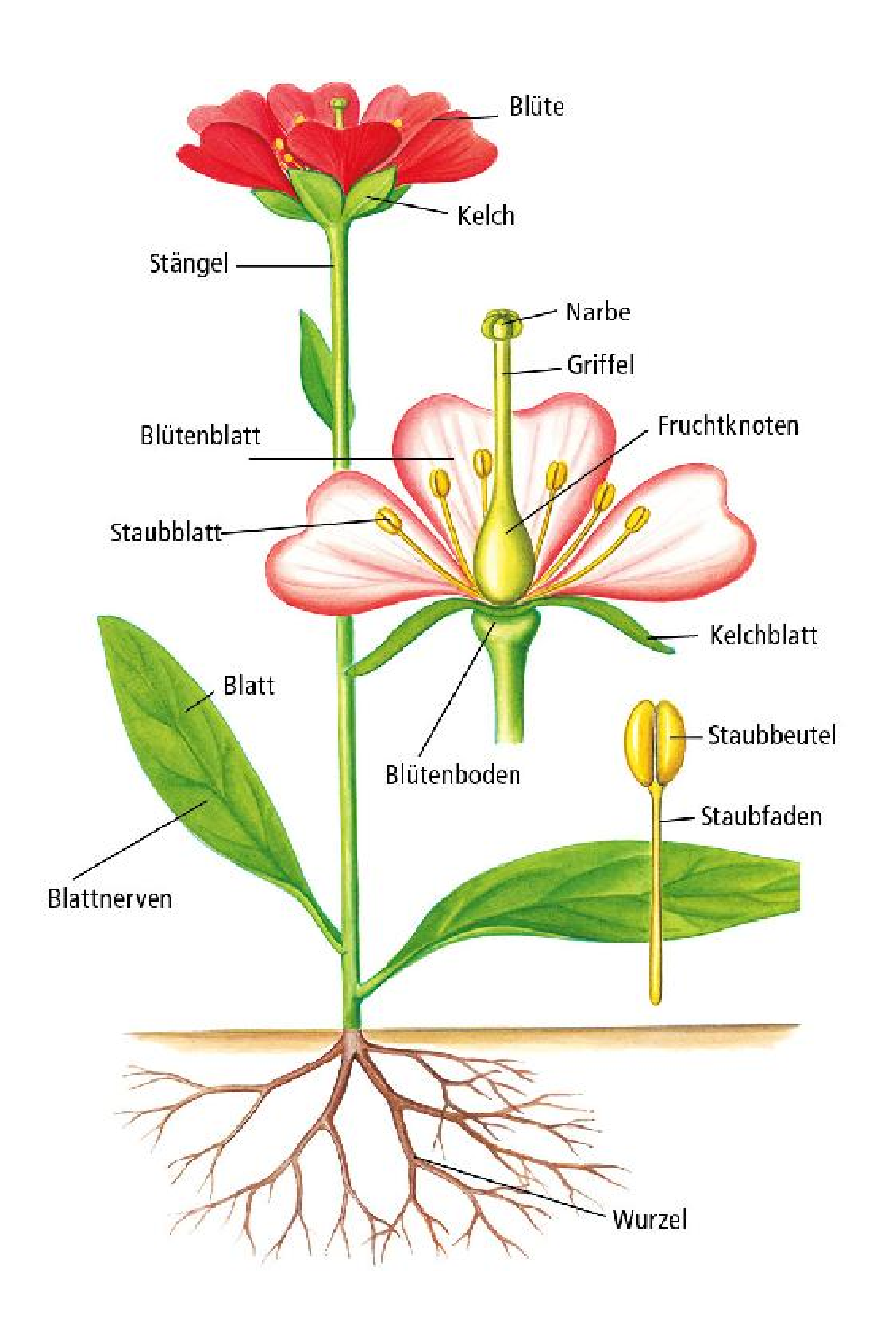
Umschlaggestaltung von Walter Typografie & Grafik GmbH, unter Verwendung eines Farbfotos von getty images/BasieB (Ringelblume).

Mit 173 Abbildungen; 1 farbige Zeichnung von Marianne Golte-Bechtle, 13 Schwarzweißzeichnungen von Wolfgang Lang sowie 4 Symbolen von Wolfgang Lang.

Distanzierungserklärung
Mit dem Urteil vom 12.05.1998 hat das Landgericht Hamburg entschieden, dass man durch die Ausbringung eines Links die Inhalte der gelinkten Seite gegebenenfalls mit zu verantworten hat. Dies kann, so das Landgericht, nur dadurch verhindert werden, dass man sich ausdrücklich von diesen Inhalten distanziert. Wir haben in diesem E-

Book Links zu anderen Seiten im World Wide Web gelegt. Für alle diese Links gilt: Wir erklären ausdrücklich, dass wir keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der gelinkten Seiten haben. Deshalb distanzieren wir uns hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller gelinkten Seiten in diesem E-Book und machen uns diese Inhalte nicht zu Eigen. Diese Erklärung gilt für alle in diesem E-Book angezeigten Links und für alle Inhalte der Seiten, zu denen Links führen.

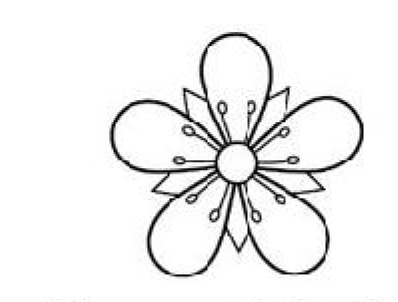
ISBN 978-3-440-15642-1
Projektleitung: Carsten Vetter
Redaktion, Bildredaktion und Satz: Barbara Kiesewetter, Redaktionsbüro, München
Gestaltungskonzept: Peter Schmid Group GmbH, Hamburg
Produktion: Markus Schärtlein
E-Book-Konvertierung: Text & Bild, Michael Grätzbach


Blüte
Kelch
Stängel
Narbe
Griffel
Blütenblatt
Fruchtknoten
Staubblatt
Kelchblatt
Blatt
Staubbeutel
Blütenboden
Staubfaden
Blattnerven
Wurzel

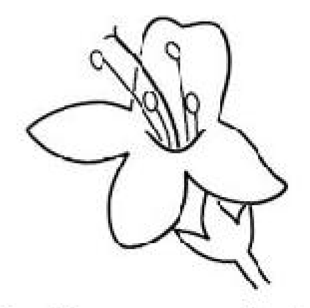
Blütenformen und Blütenstände

Neben den Blütenfarben sind die Form der Blüte und die Anordnung der Einzelblüten zu Blütenständen wichtige Bestimmungsmerkmale. Auch hier helfen einige Fachbegriffe beim Bestimmen.

BLÜTENFORMEN



radiär-symmetrische Blüte

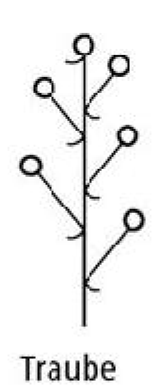


zweiseitig-symmetrische Blüte

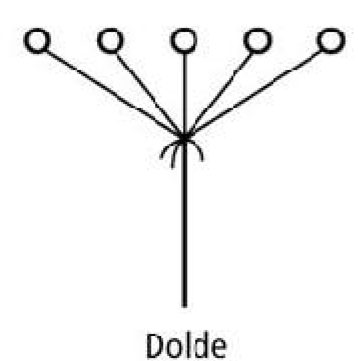
VERSCHIEDENE BLÜTENSTÄNDE



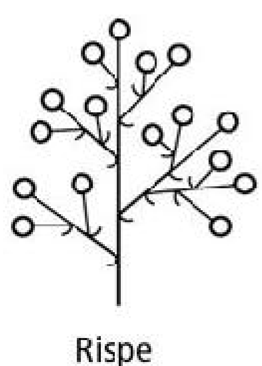
Ähre



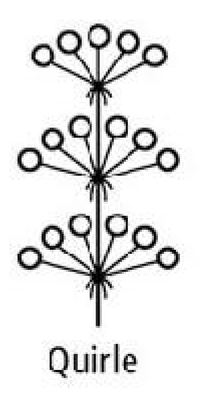
Traube



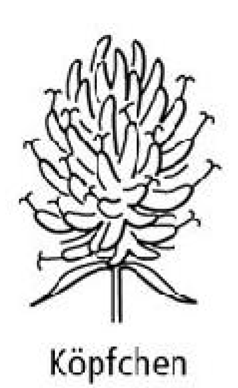
Dolde



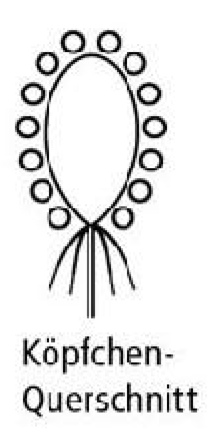
Rispe



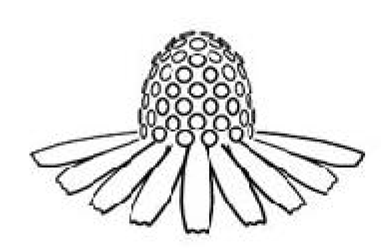
Quirle

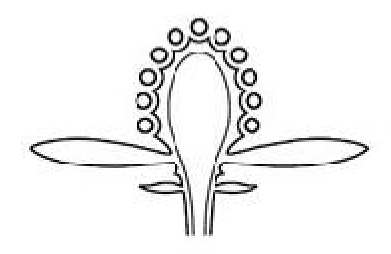


Köpfchen

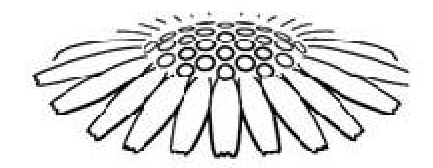


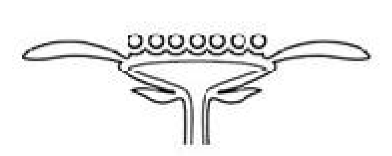
Köpfchen-Querschnitt





Korbblüte, Blütenboden gewölbt





Korbblüte, Blütenboden flach